	Protokol č.2: Fyziologie

Metabolismus

Jméno:	Obor:
Datum měření:	Datum narození:

Bazální a klidový metabolismus

Výpočet nál. BM podle hmotnosti, výšky a věku (podle Harrise a Benedikta)

F_1 – faktor pro věk a výšku: ……..
F_2 – faktor pro hmotnost: ……..

$F_1 + F_2$ = …… kJ * 24hod^{-1} (= nál. BM za 24 hodin) …… kJ * hod^{-1}

Pracovní metabolismus – energetický výdej za 24 hodin

$$\text{Výpočet (kJ)} = \frac{\text{činnosti (hod)} * \text{\% nál. BM} * \text{BM (kJ/hod)}}{100}$$

DOBA (hod)	ČINNOST	% NÁL. BM	VÝPOČET	ENERGIE (kJ)

Energetický výdej za 24 hod: …… kJ/24hod

Závěr (zhodnocení, porovnání s normou, porovnání s ostatními):