



## Analiza składu ciała

Imię: \_\_\_\_\_

Masa ciała: \_\_\_\_\_

BMI: \_\_\_\_\_

Tkanka tłuszczowa: \_\_\_\_\_ %

Nawodnienie: \_\_\_\_\_ %

Masa mięśniowa: \_\_\_\_\_ kg

Typ sylwetki: \_\_\_\_\_

Zalecany przedział: 18.5-25

### Kobiety

21-33 %

18-39 lat

### Mężczyźni

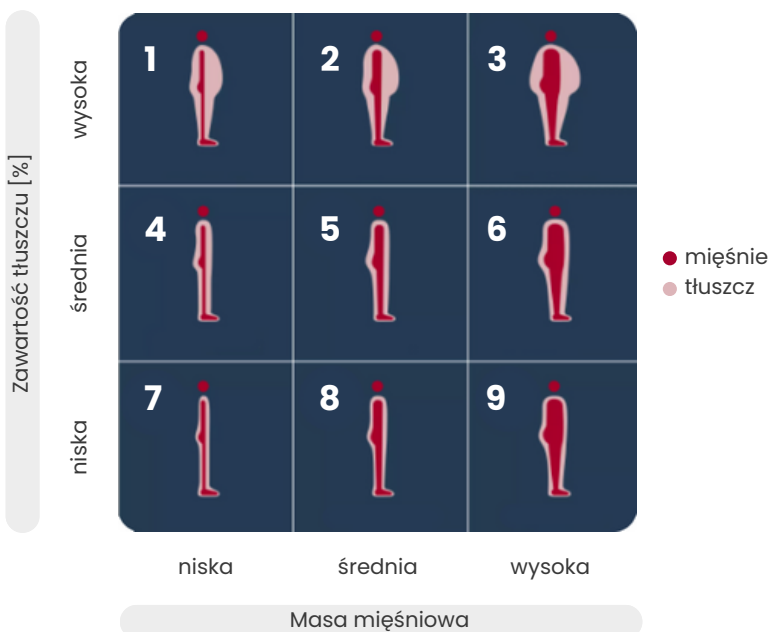
8-20%

23-34 %

40-59 lat

11-22%

**K** 45-60% **M** 50-65%



Masa kostna: \_\_\_\_\_ kg

Metabolizm spoczynkowy: \_\_\_\_\_ kcal

Wiek metaboliczny: \_\_\_\_\_ lat

Tkanka tłuszczowa brzuszna: \_\_\_\_\_

**K** 1.95 - 2.95 **M** 2.66 - 3.69

Norma: 1-12

## Zalecenia

---



---



---



---