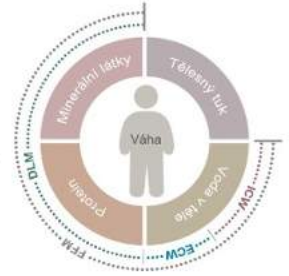


SLOŽENÍ LIDSKÉHO TĚLA

Lidské tělo se skládá ze čtyř základních stavebních látek. Voda, proteiny, minerální látky a tuk.

Součet jejich hmotností udává výslednou hmotnost těla v kg. Celková tělesná voda (TBW) se skládá z vnitrobuněčné (ICW) a mimobuněčné (ECW) vody. Celková voda, proteiny a minerální látky nevázané v kostech tvoří měkkou beztukovou hmotu (SLM). Celková voda, proteiny a všechny minerální látky vytvářejí beztukovou hmotu (FFM). Standardní rozsah je rozmezí hodnot jednotlivých složek, slouží pro porovnání naměřených parametrů.



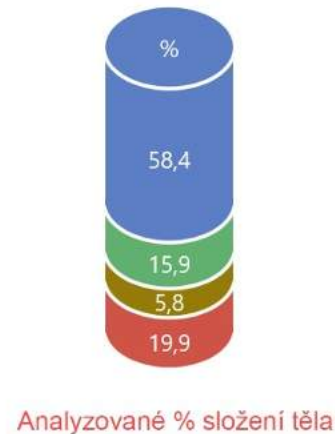
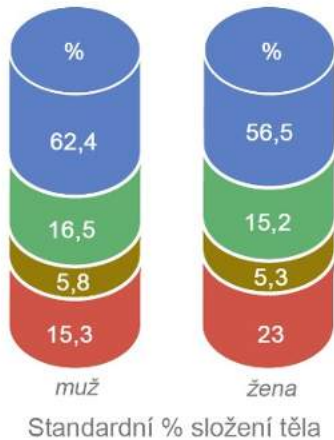
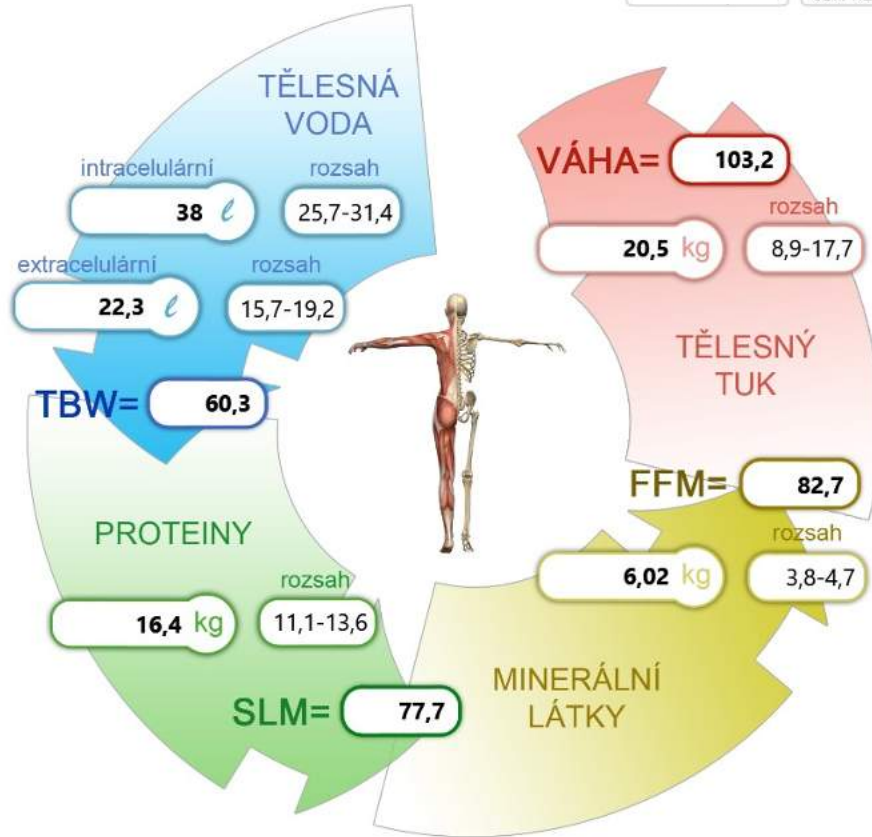
GRAF SLOŽENÍ TĚLA V PROCENTECH



Vyjadřuje poměr jednotlivých stavebních látek v procentech k Vašemu skutečnému složení těla a porovnává se se standardní skladbou těla.

„Nerovnováha základních stavebních látek, může vykazovat tyto příznaky“

- Nadbytečný tuk/obezita
- Nedostatek minerálů/osteoporóza
- Nevyvážená voda/edém
- Nedostatek bílkovin/podvýživa



Hmotnost těla

103,2 kg

rozsah

62,6-84,7

Kosterní sval

47,5 kg

rozsah

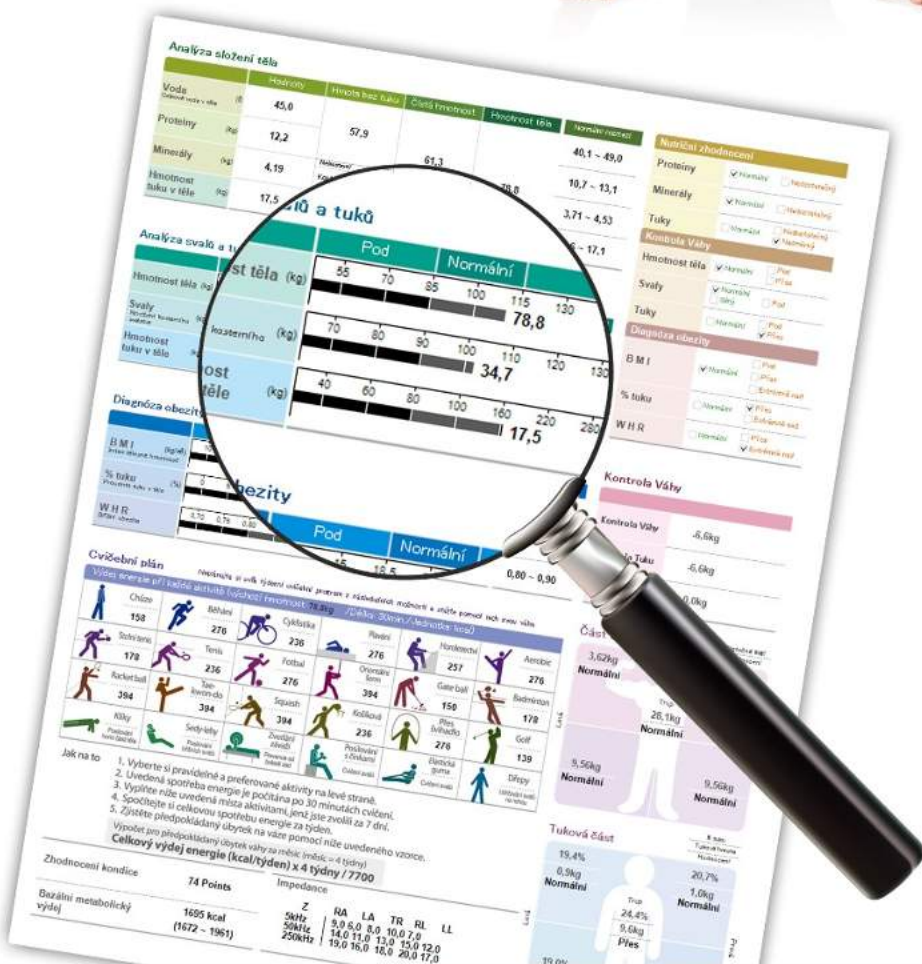
31,7-38,7

Tělesný tuk

20,5 kg

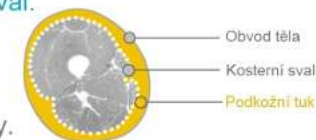
rozsah

8,9-17,7



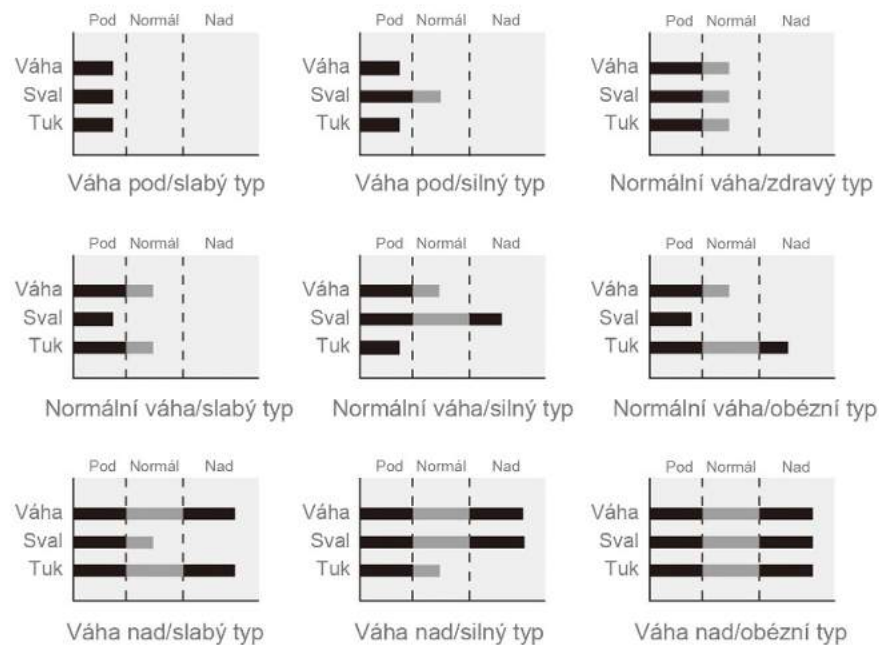
Existují tři typy svalů: srdeční sval, útrobní sval a **kosterní sval**.

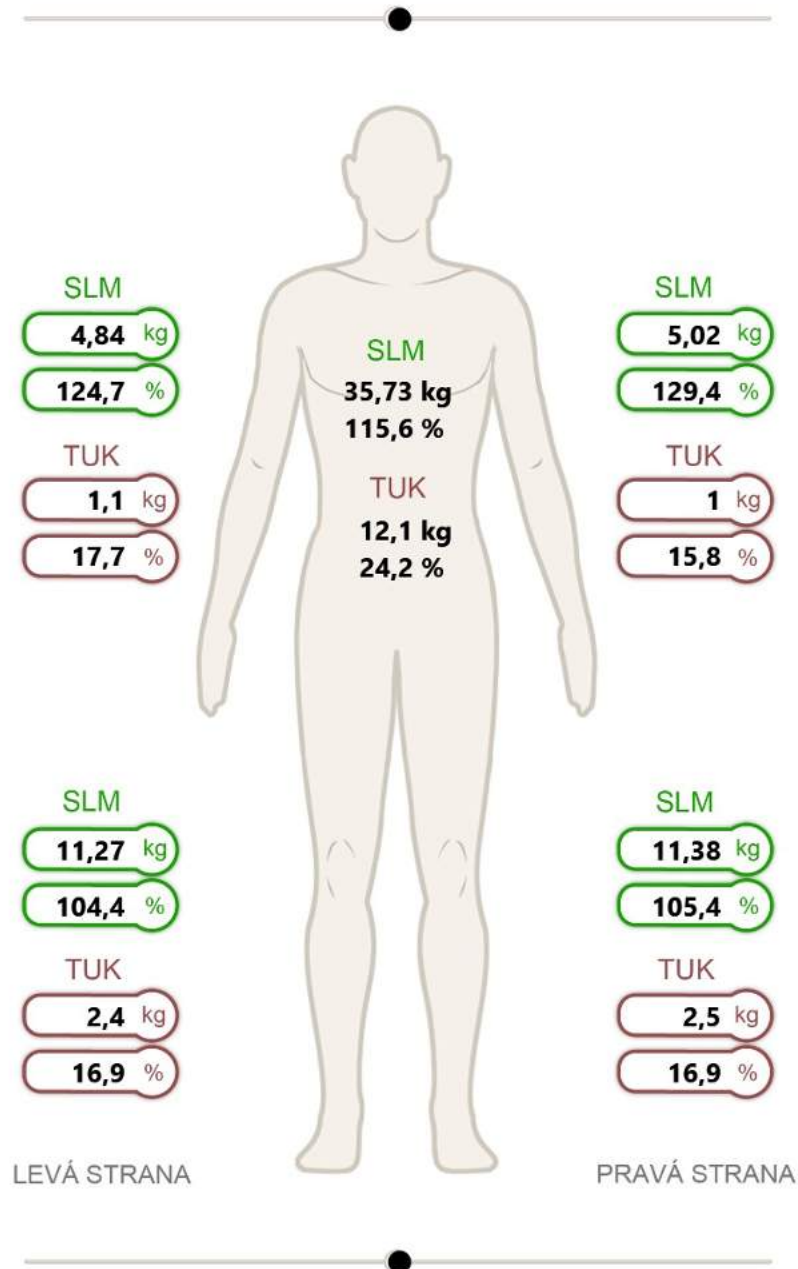
Nicméně množství kosterního svalu se dá nejvíce měnit pomocí cvičení. Porovnáním procenta tělesného tuku a kosterní svalové hmoty, nalezené v každém tělesném segmentu, můžeme analyzovat velmi přesně úroveň obezity.



Tělesný tuk je jedním z nejméně sledovaných parametrů lidského organismu. Ukazuje totiž nejen na rizika týkající se zdravotního stavu jedince, ale také na fyzickou zdatnost a výkonnost. Je zároveň také nejvariabilnější složkou tělesné hmotnosti, která se především během ontogeneze jedince neustále vyvíjí. Díky této své vysoké variabilitě je také dobře ovlivnitelná a to hned několika způsoby. Mezi nejvýznamnější faktory patří především výživová opatření a pohybová aktivita. Můžeme zde mluvit o zdravém a aktivním životním stylu.

Zkontrolujte, zda Váš zdravotní stav se podobá tvarům v grafu.





Analýzu těla můžeme rozdělit na segmentální a nesegmentální. Nesegmentální analýza znamená, že výsledky se zobrazí jako celek. Tuto analýzu provádějí běžné BIA přístroje.

Přístroje InBody s technologií DSM-BIA, provádí segmentální analýzu. Díky tomu zobrazí rozložení v jednotlivých segmentech těla. Segmentální analýza slouží k posouzení vyváženosti celého těla a je schopna odhalit dysbalance postavy. InBody přístroje změří hmotnost beztukové složky a procento tukové složky v každém segmentu těla a po té ji vyhodnotí.

Pomocí segmentální analýzy můžete porovnávat SLM i TUK (kg i %) horní a dolní končetiny mezi sebou, pravou a levou stranu těla. Navíc také srovnat horní a dolní polovinu těla. Netuková tkáň v segmentech poukazuje na to, jak dobře je vyvážená naše levá a pravá polovina těla a také v jakém poměru je horní a dolní polovina těla.

Vyvážení těla „SLM“ nám dává cenné informace, pomocí kterých lze doporučit typy a způsoby cvičení. Odhálíte tak i různé zlozvyky, které mají za následek větší zatěžování jedné ze stran těla, popřípadě i různá svalová onemocnění. Nepleťte si prosím ale SLM (Soft Lean Mass) a SMM (Skeletal Muscle Mass).

Vyvážení těla „TUK“, ukazuje na rozdělení tělesného tuku. Tato informace je velmi cenná zejména kvůli redukování tuku a hrozícím zdravotním rizikům, jelikož zjistíte, do jakého segmentu těla se tuk ve zvýšené míře ukládá.

Segmentální analýzou tuku zjistíte, kde je Vaše „slabé“ místo. Pak už zbývá pouze lékařem nebo specialistou na výživu vhodně nastavený program, který povede ke správnému hubnutí. Díky segmentální analýze se kontroluje průběh hubnutí mnohem snáze, protože velmi snadno poznáte, zda hubnete správně tuk nebo přiházíte o sval.

Pozn.: Vaše segmentální hodnoty jsou diagnostikovány vždy bez hlavy a části krku.

Vyváženost postavy můžete také snadno a přehledně sledovat přímo na stupnici. Pokud je Vaše tělo vyvážené, ukazatel bude ve středu stupnice. V případě dysbalance je vzdálenost ukazatele od středu tím větší, čím větší je rozdíl ve vyváženosti těla.

Vyvážená postava



Nevyvážená postava

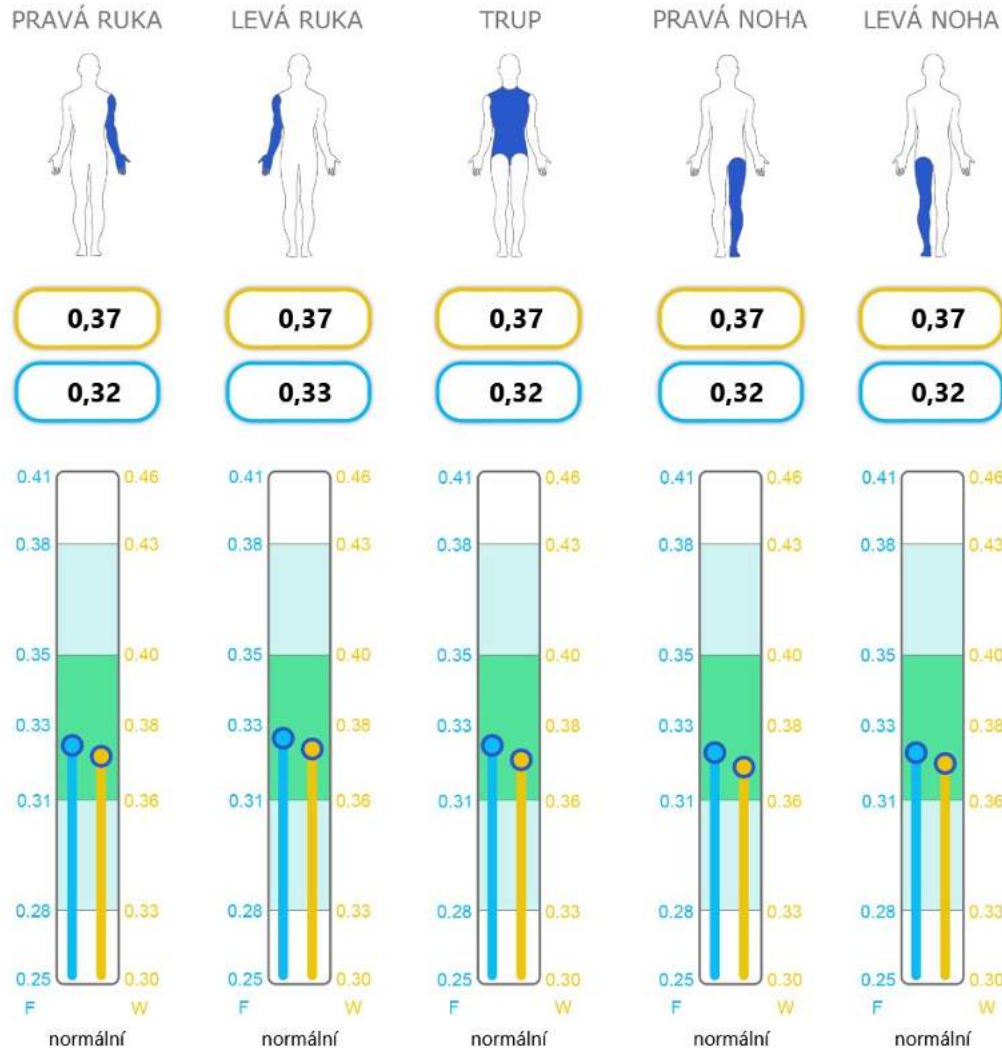


W = Index retence tělesné vody (ECW/TBW)

ECW mimobuněčná voda + ICW nitrobuňková voda = TBW celková tělesná voda

F = Index retence tělesné tekutiny (ECF/TBF)

ECF mimobuněčná tekutina + ICF nitrobuňková tekutina = TBF celková tělesná tekutina



Lidské tělo je přibližně z 50 až 60% vody. Tato voda **TBW** je rozdělena do dvou hlavních oddílů - intracelulární **ICW** a extracelulární **ECW**, v poměru přibližně 2:1. Extracelulární tekutina se dále dělí na intersticiální tekutiny a plazmy, v poměru 3:1.

Společně tedy členění vypadá asi takto:



Většina vody v lidském těle je intracelulární **ICW** tedy nitrobuňková voda, která je uvnitř svalů a orgánů. Obecně platí, že zdraví lidé udržují poměr extracelulární tedy mimobuněčné vody **ECW** a celkové tělesné vody **TBW** u 0,380. Rozsah pro zdravého člověka **ECW / TBW** je **0,360 až 0,390**.

Index retence tělesné vody (kapaliny) se zvyšuje, když se snižuje vnitrobuňková voda, vázaná ve svalech, nebo když se zvyšuje mimobuněčná voda, vázaná hlavně v podkoží a tukové tkáni. Pokud je index retence tělesné vody (kapaliny) v některé části těla vyšší než je jeho průměrná hodnota, dochází ke vzniku edému, neboli otoku.

Lidé s více než 0.400 z ECW/TBW mohou mít zvýšené riziko onemocnění spojených s otoky a mohou potřebovat podrobnější vyšetření.

Tekutina je univerzálním pomocníkem, který se v našem těle podílí na všech činnostech týkajících se látkové a energetické přeměny. Je v buňkách, v cévách, v mezibuněčných prostorech, v tělesných dutinách a v trávicím traktu. Slouží jako regulátor teploty těla, maže klouby a šlachy a umožňuje činnost svalů. Zabezpečuje zpracování a přeměnu živin, které přijmeme stravou, "rozveze" je na všechna potřebná místa v těle a ty nežádoucí zase z těla vyloučí.

V tělesných tekutinách je rozpouštědlem voda a v ní jsou rozpuštěny látky v ionizované nebo neionizované formě. Ionizovanou formu představují elektrolyty, tj. látky, které po rozpuštění ve vodě tvoří kladné nebo záporně nabitě částice: kationty a anionty. V tělesných tekutinách probíhají veškeré metabolické pochody. Udržení optimálního množství a složení tělesných tekutin je nezbytnou podmínkou pro činnost orgánů, pro základní životní funkce. Rozsah pro zdravého člověka **ECF / TBF** je **0,310 až 0,350**.

BMI

30,8 bodů

rozsah

18,5-25

BMI = hmotnost (kg) / výška² (m²)

PBF

19,9 %

rozsah

10-20

PBF = hmotnost tuku (kg) / váha (kg) x 100

WHR

0,9 poměr

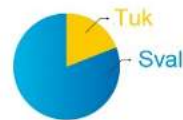
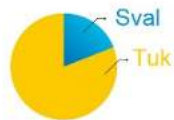
rozsah

0,8-0,9

WHR = obvod pasu (cm) / obvod boků (cm)

Držte se dál od „skutečné“ obezity!

Obezita leží na procentu tělesného tuku a na poměru boku a pasu, než na hmotnosti. I když vypadáte dobře zvenku, nemusí to být uvnitř totéž. InBody test vám pomůže poznat lépe složení Vašeho těla!



BMI = SHODNÉ

Váha 56 kg



Váha 56 kg



Body mass index (kg/m²), je index sloužící k určení stupně obezity na základě výpočtu hmotnosti, vzhledem k výšce. BMI může pouze diagnostikovat obezitu na úrovni hladiny váhy a výšky.

Také proto BMI údaj není vhodný pro všechny, udává méně přesné údaje především u dětí, starších lidí a aktivních sportovců. Např. muži, kteří mají více svalové hmoty, tím pádem mají větší tělesnou hmotnost, by podle indexu BMI spadali do skupiny nadváhy či obezity, při tom jejich tělesný tuk je v těle na normální hranici, tudíž o obezitě nemůže být řeč!

PBF je procentuální podíl tělesného tuku na Vaší váhu. PBF bere v potaz podíl hmotnosti tělesného tuku k Vaší hmotnosti pro určení stupně obezity. Váha, sama o sobě, nemusí nutně definovat obezitu, ale spíše více svalové hmoty přináší vyšší body mass.



Procentuální podíl tělesného tuku je důležitější než tělesná hmotnost v diagnostice obezity.

WHR je poměr obvodu mezi pasem a bokem, slouží k určení břišní obezity. Ta je silně spojená s břišním tukem, zejména však s útrobním.

WHR, větší než 0,90 u žen a 0,95 u mužů, je považován za abdominální obezitu. U dospělých je abdominální obezita většinou způsobena hromaděním útrobního viscerálního tuku, který zvětší koncentraci volných tukových molekul v krevních cévách. To způsobuje onemocnění související s obezitou, jako je hypertenze, kardiovaskulární choroby a diabetes.



Měřené místo:

-obvod pasu

-obvod boku



VFA

102,2 cm²

rozsah

>100cm²

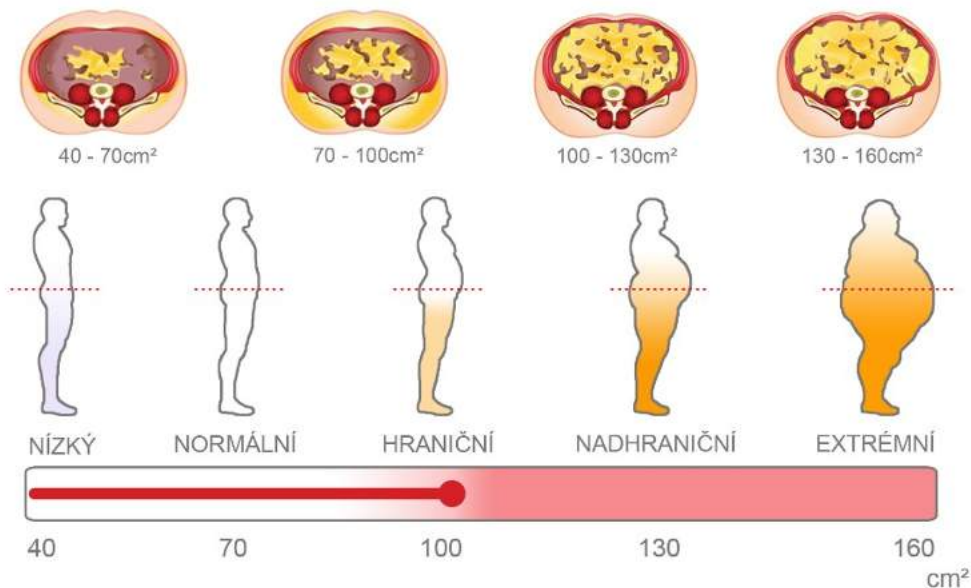
Útrobní tuk - Viscerální tuk (VFA)

Viscerální tuk se hromadí v útrokách Vaší břišní dutiny, kde může prorůstat do jiných orgánů. Nejvíce viscerálního tuku do sebe váže blanitá struktura, která se nazývá až skoro liturgicky „omentum“. Omentum je struktura uvnitř břišní dutiny odvozená od pobříšnice a připojená k povrchu žaludku. Pokud „omentum“ příliš naroste, stává se z něho Vaše vlastní „časovaná bomba“.

Většina lidí ani neví, že má nějaký útrobní tuk. Ten je velmi nebezpečný pro jejich zdravotní stav. Jakmile útrobní tuk přesáhne hranici 100 cm², začíná se ukládat do vnitřních částí orgánů.

Čím více se pohybuje nad 100 cm², tím více se zhoršuje Váš zdravotní stav.

ŘEZ BŘIŠNÍ DUTINOU V OBLASTI PUPKU.



Vnitřní tuky se neukládají jen při zvýšeném příjmu energie, ale také při velmi nízkém příjmu, nižším než je Vaše minimální bazální potřeba. Organismus reaguje tak, že i toto minimum energie začne ukládat (tzv. "na horší časy") a tím nabourává celý Váš metabolismus. "Pozor na hladovění", je jedno z nejzákladnějších pravidel zdravé výživy. Lidské tělo díky hladovění a nepravidelné stravě, může ukládat velké množství útrobního tuku, který posléze způsobuje vážné zdravotní problémy:

- Podporuje leptinovou či inzulínovou rezistenci a zpomaluje metabolismus (to následně podporuje obezitu)
- Hromadí do sebe tuk, aby ho potom vypouštěl do krve (stoupají triacyceroly a zvyšuje se riziko vzniku krevních sraženin)
- Způsobuje ztuhnutí jater, pankreasu a ledvin, dokonce i obalení celého srdce silnou vrstvou tuku
- Může spotřebovat až čtvrtinu celého vašeho inzulínu, poškodí jeho receptory po celém těle a vyvolá inzulínovou rezistenci (v důsledku toho vám vyskočí i hladina cukru v krvi)
- Produkuje zdraví nebezpečné látky (zejména TNF-alpha - tumor necrosis factor alpha a IL-6 - interleukin 6), které způsobují chronický zánět, vyčerpávají imunitní systém, poškozují důležité orgány a vyvolávají rakovinu
- Vytlačuje přední stěnu břišní (obézní muž s velkým břichem nemá zvenčí na sobě 50 cm silnou vrstvu podkožního tuku, ale má v sobě 20 kilo žluté třaslavé hmoty, která ho pomalu zabíjí) a může vyvolat kýlu anebo zauzlení střev
- Způsobuje ukládání tuku i v oblasti hrdla a to může být příčinou chrápání a poruch nočního dýchání, což se může vyvinout až do klasického apnoe - zastavení dýchání

Velký vliv na množství vnitřního tuku má pravidelné dodržování příjmu i výdeje energie, spánku a omezení stresu. Pokud naše tělo nehladoví, hýbe se a neprožívá náhlé změny (teplota, psychika, nemoc.), nemusí si ukládat energii „na horší časy“.

STOP HLADOVĚNÍ !



BCM

54,4 kg

rozsah

36,8-45

Celková hmotnost buněčné hmoty v těle

BMC

5,03 kg

rozsah

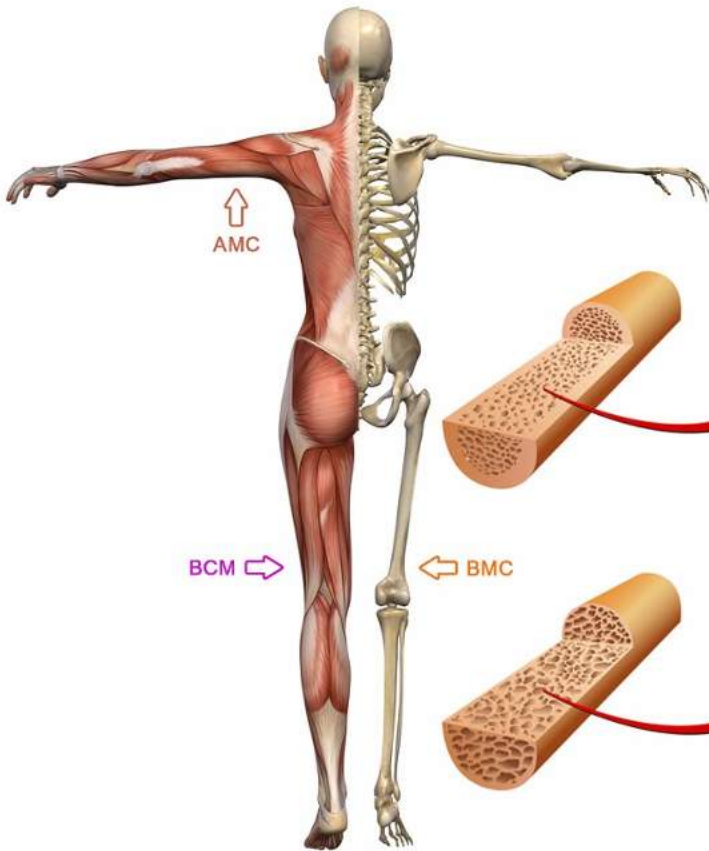
3,2-3,9

Celková hmotnost kosterních minerálů

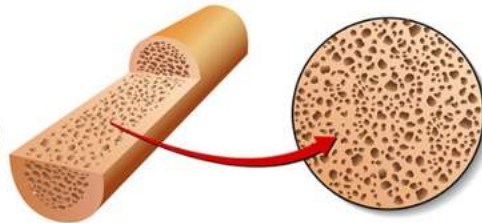
AMC

33,9 cm

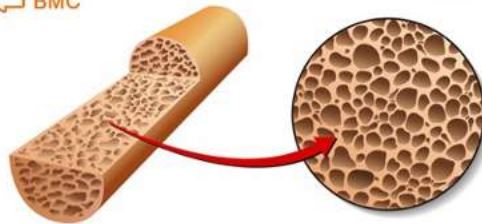
Obvod levé paže bez tuku



NORMÁLNÍ KOST



OSTEOPORÓZA



BCM - aktivní hmotnost těla - tvoří metabolický režim těla. Všechna spotřeba kyslíku, produkce oxidu uhličitého, oxidace glukózy, proteinů a další metabolické práce probíhají v těle buňky. Tělesná buněčná hmota je ve skutečnosti, celková hmotnost všech buněčných elementů v těle, a proto představuje metabolicky aktivní složky v těle.

Svalovou tkáň vytváří z 60% buněčná hmota z celkové hmotnosti BCM, z 20% tkáně a orgány a z 20% červené krvinky a tkáňové buňky, které obsahují většinu tělesného draslíku (98-99%).



BMC - obsah minerálních látek podílejících se na stavbě kostí.

Mineralizace kostí je dána množstvím minerálních látek uložených v kosti. Nejvýznamnějším vitamínem v mineralizaci kostí je vitamín D. Ten najdeme v rybím tuku, vejci, mléku a v ořechách.

Pokud je v těle nedostatek vitamínu D, vede to k demineralizaci kostní tkáně. Pokud se v kostech vyskytne nadbytek měkké kostní tkáně, vede to ke kostním deformitám. Hodnota minerálních látek je velmi důležitá pro prevenci a diagnostiku osteoporózy. Osteoporóza je onemocnění kostní tkáně, při kterém dochází k řídnutí kostí.

Za optimální důsledek redukčního režimu je možno považovat situaci, kdy dochází k úbytku převážně tukové tkáně a k podstatně menšímu poklesu aktivní buněčné hmoty.

AMC - obvod svalstva paže. Jeden z nejspolehlivějších způsobů pro vyhodnocení stavu výživy vyšetřované osoby. Na základě obvodu svalstva paže zjistíme velmi zřetelně stav podvýživy, kdy ochabuje svalová hmota a důsledkem je zmenšení AMC. Tento údaj je oceňovaný zejména v nemocnicích u dlouhodobě nemocných, ležících a starších osob, kdy dochází k ochabování svaloviny vlivem fyziologických změn v těle a také vlivem nedostatečně biologicky hodnotné stravy.

Obvod paže se používá pro vyhodnocení hladiny bílkovin společně s AMC. Obvod se zmenšuje, když se zmenšuje sval, nebo když se snižuje podkožní tuk. Jestliže dojde ke změně obvodu, ale ne u AMC, potom došlo ke změně u podkožního tuku.



BMR

2156 kcal

rozsah

2075-2454

Bazální metabolický výdej

BMA

36,3 roků

Metabolický věk

ABSI

0,078 index

rozsah

0,081

Index tvaru těla / zdraví



BMR je minimální množství energie pro udržení základních životních funkcí pro srdce, mozek, plíce a pro termoregulaci. Jestliže bude hmotnost a výška stejná u různých osob, osoba s více svaly, bude mít vyšší BMR. Z tohoto důvodu bude potřebovat pro udržení životních funkcí více energie a je možné, že bude mít i hodnotu vyšší než je normální rozsah v závorkách.

ABSI - A BODY SHAPE INDEX.

ABSI - Index tvaru těla. Je daleko přesnější než všeobecně používaný index BMI. ABSI totiž zohledňuje také obvod pasu. Může také informovat o množství VFA tuku v těle. Dokáže odlišit, do jaké míry se na Vaší hmotnosti podílí tuk a do jaké svaly. Díky tomu Vám může určit míru rizika onemocnění na nemoci spojené s obezitou.

V rozsahu naleznete průměrné riziko onemocnění populace na nemoci spojené s obezitou. V případě, že je Váš výsledek nižší, riziko je menší.

Vyšší výsledek znamená vyšší riziko onemocnění.

$$\text{ABSI} = \text{obvod pasu} / \text{BMI}^{2/3} \times \text{výška}^{1/2}$$



Bazální metabolický výdej je množství energie vydané v klidovém stavu v teplotně neutrálním prostředí na lačno. Výdej energie v tomto stavu, je dán pouze prací (fungováním) životně důležitých orgánů, jako je srdce, plíce, mozek a zbytek nervového systému, jater, ledvin, pohlavních orgánů, svalů a kůže.

Výše hodnoty bazálního metabolismu je tedy množství energetického příjmu potřebných pro pokrytí denních pohybových aktivit. Bazální výdej tvoří přibližně 60 až 70 % celkového denního energetického výdeje.

BMR se snižuje s věkem a s úbytkem svalové hmoty. Naopak se zvyšuje díky aerobnímu cvičení a nárůstu svalové hmoty. Klidový energetický výdej může ovlivnit i jídlo, které během dne konzumujeme, nápoje a také množství stresu.

Pokud se Váš bazální metabolický výdej pohybuje pod normálním rozsahem, tak se doporučuje zvýšit svalovou hmotu pomocí silového cvičení.

BMR se také používá pro výpočet denního celkového energetického výdeje (TEE), vynásobením koeficientu fyzické aktivity 1.3, která je založena na nízké aktivitě.

Příklad: BMR 1200kcal, TEE doporučené je 1200x1.3 = 1560kcal

BMA neboli metabolický věk je v dnešní době poměrně nový údaj. Vyjadřuje se jím číslo vypočítané jako srovnání hodnoty Vašeho (BMR) s průměrnou hodnotou této veličiny u lidí stejného věku. Pokud je číslo příliš vysoké, nepanikařte a poraďte se s poradcem či lékařem.





Základem je pravidelná a bohatá strava.
Uházel jak může vypadat, je zde.

05.11.2022 6:27

BMR
nad 2000 Kcal

PONDĚLÍ

- Celozrný toust (40g), 2 vařená vejce, kuřecí šunka (64g), lučina (30g), rajče (160g)
- Pomeranč (350g)
- Špagety (200g), protlak (50g), šunka (128g), žampion (100g), olivový olej (4g), džus (100g)
- Vařená brokolice (100g), pečivo (50g), rostlinný tuk (5g)
- Tatarák z hovězí svičkové (100g), žloutek 1ks, pečivo (75g)
- Čerstvý zeleninový salát (rajče, okurek, paprika, pórek) (200g)

ÚTERÝ

- Ovesné vločky (150g), mléko (150ml), hořká čokoláda (nad 85%, 5g), džus s vodou 1:2 (100ml)
- Vejce se zeleninou, vařené vejce (1ks), zelenina (300g), džus (100ml), banán (100g)
- Kapusta (250g), vařené brambory ve slupce (200g), roštěná (200g), džus s vodou 1:2 (100ml)
- Kefír (250g)
- Celerový salát (100g), ředkvičky (100g), pečivo (150g), bílý jogurt (200g), olivový olej (2g)
- Kedluben (200g)

STŘEDA

- Mozarella light (1ks), olivový olej (2g), žitný chleba (150g), rajče (160g), džus s vodou 1:2 (200ml)
- Banán (200g), strouhaná čokoláda hořká (10g)
- Kuřecí vývar s rýží (200g + 100g), těstoviny (200g), špenát (100g), plivový olej (4g)
- Hruška (200g)
- Tvarůžky (50g), rama (10g), chleba (100g), paprika (100g)
- Rajčatový salát + cibule (160g + 60g)

ČTVRTEK

- Celozrný chléb (100g), kuřecí šunka (64g), okurek (100g), rajče (80g), džus (200ml), hrozny (250g)
- Banán (150g), jablko (100g), bílý jogurt (50g)
- Kuřecí rizoto se zeleninou, kuřecí prsa (200g), rýže (150g), zelenina (200g), olivový olej (4g)
- Kefír (250g), musli (40g)
- Zeleninový salát (300g), těstoviny (150g), tuňák v oleji (52g), broskev (100g)
- Okurkový salát (150g)

PÁTEK

- Ovesná kaše (65g), knäckebrot (2ks), kuřecí šunka (64g), rajče (160g), džus (200ml)
- Grapefruit (400g), med (21g)
- Kuřecí vývar (200g), brambory ve slupce (200g), kuřecí prsa (200g), rajče (80g), jogurt (250g)
- Hruška (200g), hořká čokoláda (10g)
- Jogurt (250g), olivový olej (2g), salátová okurka (150g), chleba (100g)
- Mrkový salát (150g), citrón (5g), olivový olej (2g)

JSTE HLADOVÝ?

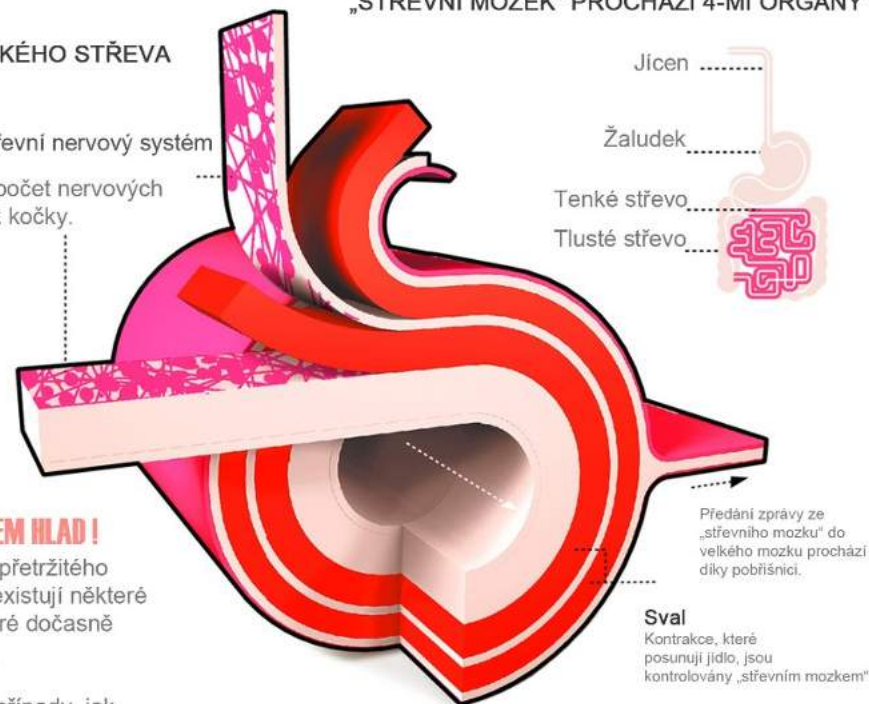
VÁŠ ŽALUDEK MÁ OPRAVDU SVOU MYSL.

Zaživací systém obsahuje síť s miliony nervovými buňkami, která funguje jako autonomní druhý mozek. Tento tzv. „střevní mozek“, normálně známý jako **střevní nervový systém**, pomáhá kontrolovat svalové kontrakce a střevní sekrece. Rovněž vyrovnává pocit hladu a nasycení, nebo pocit přeplnění a předává tyto informace do mozku.

„STŘEVNÍ MOZEK“ PROCHÁZÍ 4-MI ORGÁNY

NÁHLED TENKÉHO STŘEVA

Sřevní nervový systém
Střevo má stejný počet nervových buněk jako mozek kočky.



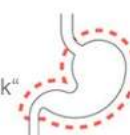
JSEM TADY A JSEM HLAD!

Tělo je v pozici nepřetržitého pocitu hladu. Ale existují některé faktory sytosti, které dočasně pocit hladu utišují.

Tady jsou nějaké případy, jak střevní mozek předává informace velkému mozku o plnosti.

ROZTAHOVÁNÍ ŽALUDKU

Po vstupu jídla do žaludku se žaludek roztáhne a „střevní mozek“ pošle zprávu do velkého mozku.



SNÍŽOVÁNÍ PEPTIDU

„Střevní mozek“ pocítí přítomnost živin v gastrointestinálním traktu a to stimuluje snižování peptidů do krve.



ILEÁLNÍ BRZDA

Pokud je v žaludku velké množství tuků, které mají být vstřebány, během tzv. ileální brzdy vyšle „střevní mozek“ zprávu do velkého mozku o přesycenosti.



KREVNÍ TLAK

rozsah

0 mmHg

>139

Systolický (maximální) krevní tlak

0 mmHg

>89

Diastolický (minimální) krevní tlak

0 tep/m

Průměrný tep srdce

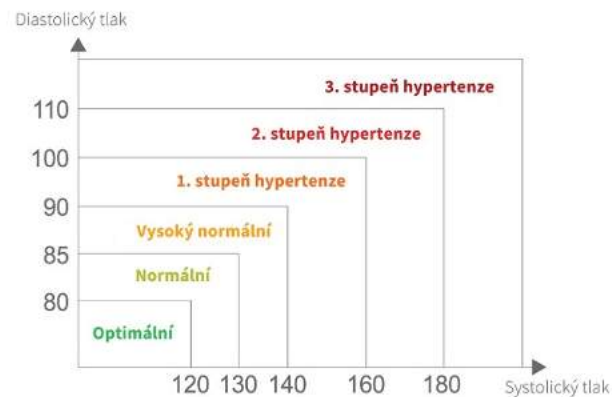
GLUKÓZA

mmol/L

Hladina glukózy v krvi

Výsledky krevního tlaku (nad 16 let)

* Pouze lékař je kvalifikovaný pro interpretaci významu měření krevního tlaku.



(Reference: ESC-ESH Guidelines for the management of arterial hypertension, 2018)



Změřili jste si váš krevní tlak?
Věnujte tedy prosím pozornost průvodci vašeho výsledného listu.

SYSTOLICKÝ KREVNÍ TLAK

Systolický 98 mmHg

Tlak krve působící na stěnu tepny po stlačení srdečního svalu.

Tlak nižší než 120 mmHg snižuje riziko onemocnění spojené s hypertenzí, jako je onemocnění srdce, mozková příhoda, selhání ledvin, atp.

DIASTOLICKÝ KREVNÍ TLAK

Diastolický 60 mmHg

Tlak krve působící na stěnu tepny po uvolnění srdečního svalu.

Tlak nižší než 80 mmHg snižuje riziko onemocnění spojené s hypertenzí.

STŘEDNÍ ARTERIÁLNÍ TLAK (M.A.P)

M.A.P 70 mmHg

Je průměrný tlak v tepnách během jednoho srdečního cyklu, který může poukazovat na prokrvení a efektivitu distribuce živin k různým orgánům.

Normální rozsah MAP: 70 - 100 mmHg

PULSNÍ TLAK (P.P)

P.P 41 mmHg

Je číselný rozdíl mezi systolickým a diastolickým krevním tlakem, který může poukazovat na zdraví koronárních tepen srdce.

Tlak mezi 40 a 60 mmHg je doporučovaný pro dobrou regulaci srdečního zdraví.

PULS (TEP)

Puls 74 bpm

Je číslo ukazující počet úderů srdce za minutu. Nízká tepová frekvence během odpočinku může naznačovat účinnou funkci srdce a kardiovaskulární zdatnost.

Normální rozsah: 60 - 100 BPM

RATE PRESSURE PRODUCT (R.P.P)

R.P.P 7252

Je produkt systolického krevního tlaku a srdeční frekvence, který může poukazovat na požadavek myokardu na kyslík.

Body-vision History

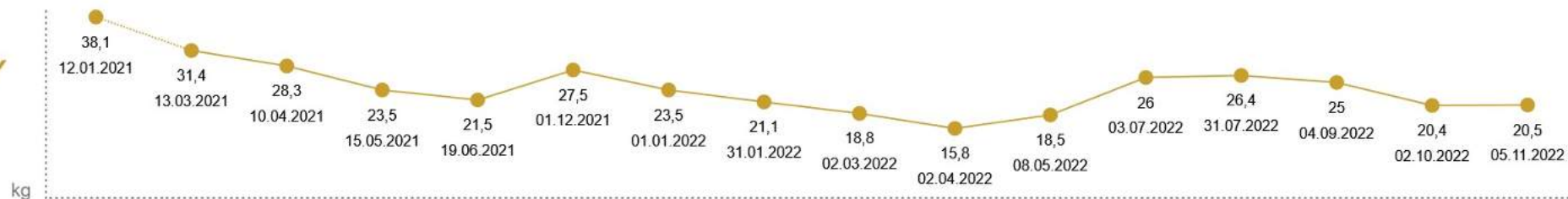
HMOTNOST TĚLA



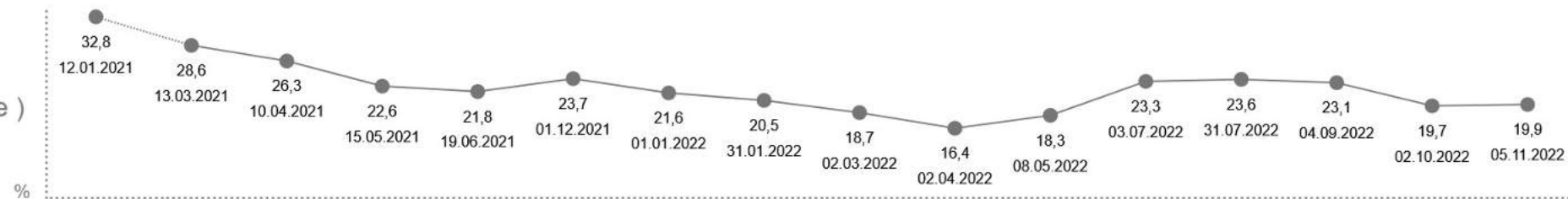
SMM (kosterní sval)



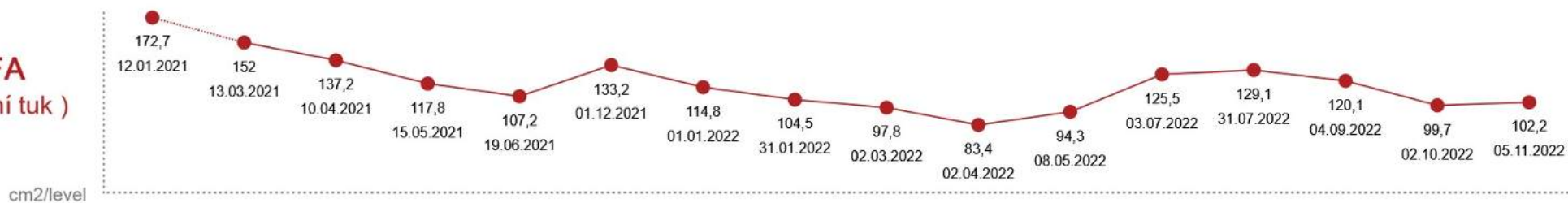
TĚLESNÝ TUK



PBF (% tuku v těle)



VFA (útrobní tuk)





Vaše doporučená cílová hmotnost by mohla být

97,3 kg

Doporučená změna množství Vaší svalové hmoty

0 kg

Doporučená změna množství Vašeho tělesného tuku

-5,9 kg

„Doporučené hodnoty jsou stanovovány dle WHO - mezinárodní zdravotnická organizace“

Hodnota Vaší tělesné hmotnosti převyšuje ideální rozmezí. Důvodem může být nadměrný objem tukové tkáně či svalové hmoty, proto důkladně sledujte následující parametry. Případné redukce tělesné hmotnosti na podkladě nadměrného objemu tukové tkáně dosáhnete změnou životního stylu, výživových zvyklostí a zařazením pravidelných fyzických aktivit.

Vaše tělo obsahuje nadprůměrný objem svalové hmoty, tato situace poukazuje na vysokou kvalitu Vaší fyzické kondice. Vaší snahou by mělo být zabránit případné ztrátě aktivní tělesné hmoty vlivem nepřiměřených stravovacích zásahů a eliminací fyzického zatěžování.

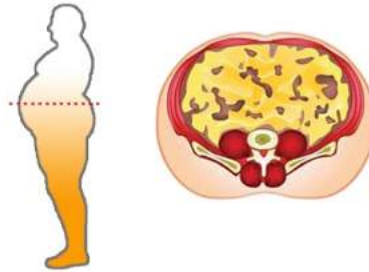


VYHODNOCENÍ VFA

Nadměrné množství viscerálního tuku ve Vašem těle poukazuje na obezitu abdominálního typu, která přispívá k rozvoji diabetu a srdečních onemocnění.

Naměřená hodnota

102,2 cm²



Nadměrný obsah tělesného tuku v těle bývá zpravidla pouze estetickou záležitostí, ale může způsobovat řadu zdravotních komplikací, zejména pokud Vaše tělo ukládá tuky i v břišní dutině viz. viscerální tuk. Snížení objemu tukové tkáně je podmíněno dosažením přiměřené energetické bilance prostřednictvím racionální stravy a zařazením aerobních i silových cvičení v pravidelném režimu.

Upravíte-li energetický příjem změnou Vašich stravovacích návyků při současném zvýšení energetického výdeje formou aktivního tělesného pohybu, donutíte svůj organismus mobilizovat energetické zásoby z tukové tkáně. Při vyváženém a pravidelném příjmu živin Vaše tělo začne postupně odbourávat podkožní tuk, ale i tuk viscerální, jehož nadměrné množství ohrožuje Váš zdravotní stav. Vaše úsilí se stane prevencí, případně přispěvatelem k řešení kardiovaskulárních a metabolických poruch.



VYHODNOCENÍ BMR

Hodnota Vašeho bazálního metabolismu je

2156 Kcal

Metabolické procesy ve Vašem těle jsou zrychlené. Vaše tělo rychle využívá živiny přijímané potravou, méně ukládá do zásob.



Hodnota Vašeho bazálního metabolismu se pohybuje v ideálním rozmezí. To znamená, že je Vaše tělo schopno přijmout a zpracovat objem přijatých živin v souladu s Vaším energetickým výdejem. Snažte se nenarušit tento vzácný stav organismu dlouhodobým přejídáním či hladověním. Obě tyto situace mohou nepříznivě a mnohdy také nezvratně ovlivnit metabolické procesy ve Vašem těle.



NA CO SLOUŽÍ QR KÓD? JAK S NÍM NALOŽIT?

Děkujeme, že využíváte naše technologie!

QR kód je velmi chytrá pomůcka, která slouží pro integraci a načtení dat, do mobilní aplikace ve vašem chytrém zařízení. QR kód je určen zejména zákazníkům bez možnosti připojení na naše Cloud služby, ale Vy jako klient můžete tato data načíst. Doporučujeme tedy, aby jste vyžadovali Cloud služby od vašeho lékaře, trenéra nebo poradce. Budete mít vše přehledně a pohodlně na jednom místě!

JEŠTĚ NEMÁTE MOBILNÍ APLIKACI? PUŠŤTE SE DO TOHO!

- 1 Otevřete ve svém chytrém zařízení obchod s aplikacemi, jako je například  Google Play
- 2 Vyhledejte „Be2you“ nebo „Be2you App“,  vyberte a nainstalujte do svého zařízení.

REGISTRACE JE TAK SNADNÁ! ZÍSKALI JSTE MĚŘENÍ OD SVÉHO PORADCE?

Pokud jste již zaregistrováni u svého lékaře, trenéra nebo poradce a obdrželi jste své měření z přístroje InBody, bude to velmi snadné! Požádejte ho o jméno DOMĚNY, které používá a pusťte se do registrace. Zadávejte stejný email, jako používáte u svého lékaře, trenéra nebo poradce! Na tento email obdržíte přihlašovací údaje do mobilní aplikace, heslo si můžete kdykoliv změnit. Po správném přihlášení, se Vám automaticky načtou všechna vaše měření!

