

BULETIN DE ANALIZA PRIVIND ELEMENTE ALE CORPULUI UMAN

Nume: E

Sex: Masculin

Vârsta: 53

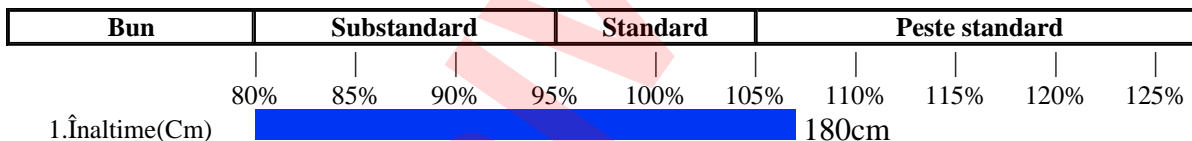
Constitutie: Usor peste media de greutate
(180cm,78kg)

Ora si data testarii: 2013-02-05 18:46

1. Analiza componentelor corpului

Clasificarea componentelor	Masuratori	Lichidele corpului	Masa musculara	Masa solida a corpului	Greutatea
(1)Fluid intracelular(L)	29.6				
(2)Fluid extracelular(L)	15.2	(6)Volumul total al lichidelor=(1)+(2)=44.8			
(3)Proteine(Kg)	11.75	(7)Masa musculara=(6)+(3)=56.6			
(4)Substante anorganice(Kg)	4.84			(8)Masa solida a corpului=(7)+(4)=61.4	
(5)Tesut adipos (Kg)	16.6				(9)Greutatea=(8)+(5)=78

2. Analiza grasimii

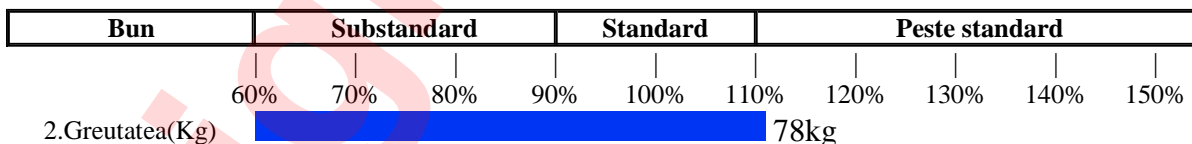


Nota:Media înaltimii la barbati este 172cm si la femei 162cm.

Calcul anticipat al înaltimii : (mostenirea genetica)

Inaltimea la barbati=(inaltimea tatalui + inaltimea mamei) x 1,08/2(cm)

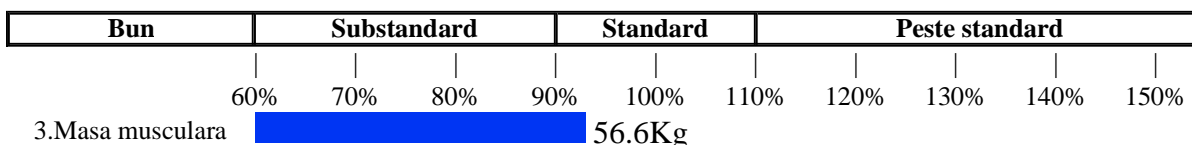
Inaltimea la femei=(inaltimea tatalui x 0,923+inaltimea mamei)/2(cm)



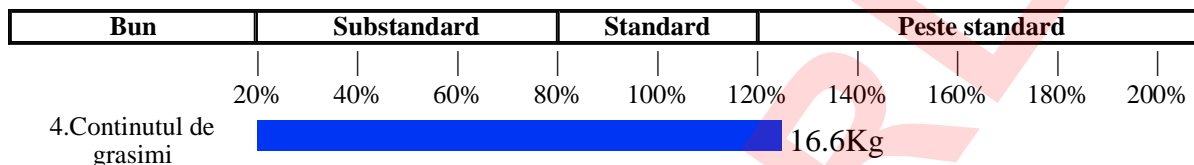
Nota:calea pentru calcularea greutatii standard a corpului conform Organizatiei Mondiale a Sanatatii:

Barbati : inaltimea (cm) - 80) * 70%

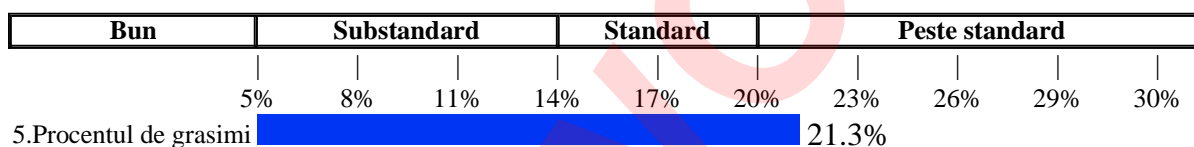
Femei : inaltimea (cm) -70) * 60%



Nota: masa musculara este 35%-48% din greutate. In caz de slabire nu este necesara reducerea masei musculare, ci reducerea grasimii in favoarea masei musculare. Odata cu cresterea masei musculare metabolismul bazal se va imbunatati. Metabolismul bazal asigura energia necesara minima, pentru mentinerea functiilor vitale: respiratia, temperatura, circulatia sângelui. Când masa musculara creste, metabolismul bazal creste pentru a arde grasimile si astfel nu apare obezitatea. Când metabolismul bazal este sustinut, chiar daca se va consuma aceeaasi cantitate de hrana, tesutul adipos se va diminua treptat prin ardere. Înseamna ca, daca vrem sa slabim, va trebui sa crestem initial calitatea masei musculare prin imbunatatirea metabolismului bazal. Se recomanda exercitii fizice pentru a imbunatati puterea muschilor, cum ar fi aerobic, stretching-ul.



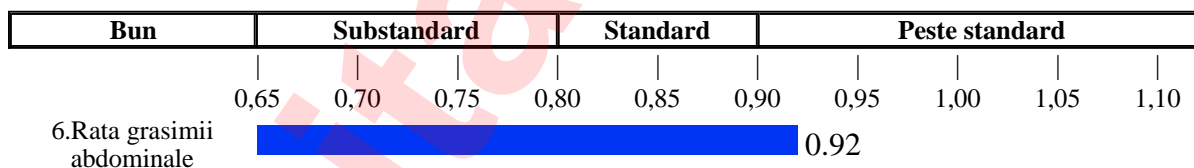
Nota:Continutul de grasimi la omul sanatos: barbati 14%~20% , femei 17%~24%.



Nota:Procentul de grasimi se refera la grasimea raportata la greutate.

Procentul de grasimi la barbati: 14~20% este normal, 20%-25% este supraponderabilitate, >25% este obezitate;

Procentul de grasimi la femei: 17%~24% este normal, 25%-30% este supraponderabilitate, >30% este obezitate.



Nota:raportul talie-sold, raportul talie-inaltime (WHR)=W(cm)/H(cm).

WHR	Normal	Grasime in talie	Grasime in sold
Homme	<0,9	>1,0	<1,0
Femme	<0,8	>0,85	<0,85

3. Alimentatia

Alimentatia	
Gradul obezitatii (ODB)	111%
Indexul masei corporale (BMI)	24.1 Kg/M ²
Rata metabolismului bazal (BMR)	1674 kcal

Masa celulelor organismului (BCM)	41.45 Kg
-----------------------------------	----------

BMI-indexul masei corporale:

Sub ponderal	Standard	Supraponderal	Început de obezitate	Obezitate gradul I	Obezitate gradul II	Obezitate gradul III
<18,5	18,5~22,9	>=23	23~24,9	25~29,9	>30	>=40

BMR (unitate: Caloria)

Metabolismul bazal se refera la conditia fundamentala in care metabolismul asigura energia de baza, in repaus, fara influenta activitatii musculare si la temperatura ambientala, masurata in calorii emise in intervalul de timp/unitate; in conditii normale, cantitatea de caldura emisa de organism pe metrul patrat al suprafetei corporale nu depaseste 15%, acesta fiind valoarea normala a metabolismului bazal. Determinarea metabolismului bazal este o metoda de diagnosticare folosita in disfunctiile tiroidiene, astfel in hipertiroidism, metabolismul bazal se accentueaza, in timp ce in hipotiroidism metabolismul se incetineste si metabolismul scade. Rata metabolismului bazal are un rol important in procesul de slabire, accelerarea metabolismului prin exercitii fizice fiind de mare ajutor in scaderea greutatii.

4. Evaluare generala

Evaluare generala				
Musculatura		Greutate scazuta	Standard	Greutate crescuta
	Tip astenic		#	
	Obisnuit			
	Tipul muscular			
Nutritia		Sub normal	Normal	Exces
	Proteine		#	
	Grasimi			#
	Saruri anorganice		#	
Echilibrul intre membrele superioare si inferioare		Bine dezvoltat	Standard	Sub standard
	Membre sup		#	
	Membre inf		#	
Simetria		Echilibrat	Ne-echilibrat	
	Membre sup	#		
	Membre inf	#		

5. Controlul greutatii

Controlul greutatii	
Greutate Tinta	70 Kg
Controlul greutatii	-8 Kg
Controlul grasimii	-8 Kg
Controlul musculaturii	0 Kg

1. Greutatea Tinta: greutatea standard raportata la inaltime.
2. Controlul greutatii: greutatea care este trebuie modificata, valorile negative inseamna ca trebuie sa se slabeasca, valorile pozitive inseamna ca trebuie sa se ingrase.
3. Controlul grasimii: trebuie sa se schimbe masa grasimii, valorile negative inseamna ca trebuie sa slabim (aerobic, exercitii fizice, cresterea metabolismului, arderea grasimilor, cresterea tonusului muscular), valorile pozitive inseamna ca trebuie sa ne ingrasam.
4. Controlul musculaturii: greutatea standard a musculaturii in raport cu inaltimea.

6. Evaluarea formei corpului

Evaluarea formei corpului:80.8

Standard: ≥ 70 acceptabil; ≥ 80 bine; ≥ 90 excelent.

Rezultatele testarii au scop de referinta si nu constituie o concluzie de diagnostic.