



60 70 10 09
thomas@go2fit.dk

Kropsanalysevejning

Bliv klogere på din krops sammensætning og kroppens fysiske tilstand med en kropsanalyse.

Det får du:

- Kropsvægt, muskelmasse og fedtmasse i kg
- Kropsfedt og visceralt fedt i procent
- Knoglemasse i kg og kropsvæske i procent
- BMI (Body Mass Index)
- BMR (Basalstofskifte)
- Fysisk rangering (forhold imellem fedt og muskler)
- Angivelse af metabolisk alder og muskelkvalitet.

Du får personlig vejledning og print af kropsanalysen, samt din historik fra tidligere kropsanalyser.

Pris 100,-

HISTORIK FOR KROPSANALYSEVEJNING

Peter Smith
Medlemnr: 612345678
Fødselsdato: 10-10-1995

Telefon: 11223344
Alder: 26

Mål: peter.smith@mail.com
Højde: 175

Dato	Uge	E-V	Vægt / kg	Muskelmasse / kg	Muskelkvalitet	Kropsfedt / %	Fysisk rangering / 1-9	Visceralt fedt / %	Metabolisk alder / år	BMR / kcal	Kropsvæske / %	Kropsvæske / l	BMI
08-08-2020	32		87,50	67,70	64	27,75	3	9,5	38	2141	3,5	84,80	31,50
02-09-2020	36		88,50	70,70	61	22,80	3	7,0	39	2206	3,7	85,80	31,50
22-10-2020	43		88,16	68,30	58	27,50	3	9,0	39	2109	3,5	85,00	31,40
04-11-2020	45		94,45	69,06	56	26,50	3	8,5	39	2095	3,4	87,00	30,80
30-12-2020	1		91,15	62,75	54	25,80	2	7,0	39	2029	3,4	89,00	28,90
20-01-2021	4		90,80	65,40	56	23,80	2	7,0	39	2025	3,4	89,00	29,00
27-01-2021	5		89,00	64,20	52	24,10	2	7,0	39	2046	3,4	89,00	29,30
02-02-2021	6		89,00	64,90	54	23,80	2	7,0	39	2046	3,4	89,00	29,50
10-02-2021	7		87,40	64,00	54	23,00	2	6,5	38	2016	3,4	89,00	28,50

KROPSANALYSEVEJNING

Peter Smith
Alder: 26
Højde: 175,0

Dit vejresultat

- Vægt: 75,50 kg
- Fedtprocent: 14,0 %
- Knoglemasse: 2,0 %
- Kropsvæske: 68,1 %
- Total kropsvæske: 58,1 %
- BMR: 2141 kcal/dag
- Metabolisk alder: 38 år

DETALJER FOR ANALYSE

BMI: 24,1 - **Normal**
Undervegtig: under 18,5
Sundt vægt: 18,5 - 24,9
Overvægtig: 25,0 - 29,9
Svært overvægtig: over 30,0

Fedtprocent: 14,0 %
Lav: under 8 %
Middel / normal: 8 - 19 %
Høj: 20 - 24 %
Møgt høj: over 24 %

Metabolisk alder: 38 år
Elevet: 10 - 12 %
Aldet: 14 - 20 %
Fåstet: 21 - 24 %
Normal / middelt: 25 - 31 %
Overvægtig: over 32 %

Visceralt fedt: 2,0 %
Svært meget: 1 - 12 %
Usundt niveau: 13 - 59 %

Kropsvæske: 3,2 %
Under 50 kg: 1,50 %
50 kg - 75 kg: 2,40 %
Over 75 kg: 2,90 %

Fysisk rangering: 3
Når du sammenligner resultatet med træning, så ændres også forholdet mellem kropsfedt og muskelmasse gradvist, hvilket påvirker de samlede tal. Et højt fedtindhold betyder, at du har brug for mere træning end et vægttab. Det opstår du med sund kost og et dagligt energitidsskema.

Metabolisk alder: 38 år
Metabolisk alder er en sammenligning af din gennemsnitlige basalstofskifte (BMR) til den gennemsnitlige BMR for en person af samme alder og højde. Hvis din metaboliske alder er højere end din faktiske alder, så bør du betragte dit forbrug af kalorier og fysisk aktivitet som et tegn på, at du måske har brug for mere sund kost og fysisk aktivitet for at sænke din metaboliske alder.

Kropsanalysevejning med kostvejledning

Ønsker du vejledning til dit vægttab eller opbygning af din muskelmasse. Så supplere din kropsanalysevejning, med udregning af kroppens energibalanc, optimale kostsammensætning og måltidsstruktur.

Du får personlig vejledning og der medfølger print af kropsanalysen samt din historik fra tidligere kropsanalyser. Herudover medfølger kostvejledningen med din energibalanc og kostsammensætning, samt et måltidsskema. Så du kan bruge det konkret, i forhold til dit træningsmål.

Pris 499,-

MÅLTIDSSKEMA

Peter Smith
Dato: 16-05-2021

Måltidsfordeling af dit daglige energitidsskema
Anbefalt max. energitidsskema: 2.400 kcal pr. dag

Min: 1.988 kcal pr. dag
Max: 650 kcal pr. dag

KOSTVEJLEDNING

Peter Smith
Dato: 16-05-2021

Dit næringsmæssige energibalanc

Din ligevægtbalanc
Beregning af energibalanc: 3.111 kcal pr. dag
Min BMR + baselstofskifte: 1.988 kcal pr. dag
Energiforbrug fra arbejde: 1.243 kcal pr. dag
Energiforbrug fra træning: 0 kcal pr. dag
Energibalanc: 0 kcal pr. dag
Det svarer til: 0,00 kg fedtvæv

Vægttabsfakta
Vægttab kræver at kroppen har energitidsskema
Træning er vigtig for at opnå vægttab og derfor påvirker samtidig muskelmasse (forbrændingsforbrug)

Din vægttabsbalanc
Anbefalt energitidsskema: 2.400 kcal pr. dag
BMR + met. baselstofskifte: 1.988 kcal pr. dag
Energiforbrug fra arbejde: 1.243 kcal pr. dag
Energiforbrug fra træning: 0 kcal pr. dag
Din energitidsskema: -111 kcal pr. dag
Det svarer til: -0,71 kg fedtvæv

Din krops energibalanc og zone for sundt vægttab

Kcal / dag

Uddybende forklaring

A) Metabolisme er den kropens næringsomsættelse af akuter (energitidsskema) og er dit energitidsskema.

B) Kropsvæske er væske, inde i organer og celler indeholder energi.

C) De baselstofskifte er hjernen, indre organer og celler indeholder energi. Ved energitidsskema i nærheden af eller under de baselstofskifte medfører typisk tab af muskelmasse. I de fleste tilfælde er hjernen et organ og indre organer leveringsfunktioner, så de energitidsskema fra musklerne.

Tab af muskelmasse bør ikke overstige 10% af din kropsvægt, ellers kan det næringsmæssige energitidsskema være, fordi muskelmasse stabiliseres - end, også. Ifølge dine to samlede kropsanalyser, ligger dit tab af muskelmasse på: 0,0%

De energitidsskema er okay og din fedtforbrænding er rigtig god.

Din kostsammensætning

Fordele på kosttyper i kcal

Kulhydrater: 480 kcal pr. dag
Max. 20-30 g. kulhydrater pr. dag og brug mindre salt
Vedligeholdelse af kroppen - det er energi uden næringsstoffer
Undgå alkohol - det er sukker uden næringsstoffer

Protein: 400 kcal pr. dag
Det svarer til ca. 165 gram pr. dag
Proteinindtag skal fordeles over dagen, da kroppen kan kun optage en vis mængde af protein - ca. 30 g

Fedt: 400 kcal pr. dag
40-50% kcal monoumættede fedt (vegetabilisk god fedt)
20-30% kcal polyumættede fedt (mættet god fedt)
Max. 20% kcal mættede fedt (det fedt der er mest skadeligt)

Din kropstype er Endomorph

Procentfordeling på tallerken

Eksempler på kosttype

Kulhydrater fra græskar, frugt, bær og bærfrugt
Græskar som kød, nødder, bær, ærter, spiseligt
Fisk, kød, bær, bærfrugt, græskar og pasta
Bær, linser, kikærter, bønner og kærner

Protein fra æg, bærfrugt og mælkeprodukter
Kød, fisk, kød, kød, mættede, udtørret og skaldet
Bær, linser, ærter, mandler, val- og hasselnødder
Skyl, hvidt, grønt, yoghurt, smør og mælk

Fedt fra græskar, hved og landdyr
Forskellige grøntsager, mandler og nødder
Forskellige bær og skaldet
Kød, indhold, ost



Prisliste 11.2021