

Imię _____

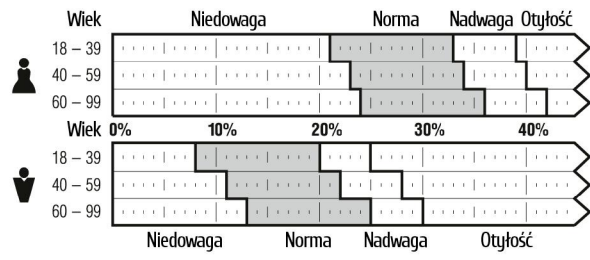
MODEL #: _____

DCI *dzienne zapotrzebowanie na kalorie* / BMR *podstawowa przemiana materii*

DATA	CZAS									
		Waga	% Tkanki tłuszczcz.	% Zawart. wody	Masa mięśni	Budowa ciała	DCI / BMR	Wiek metaboliczny	Masa kości	Tkanka wisceralna

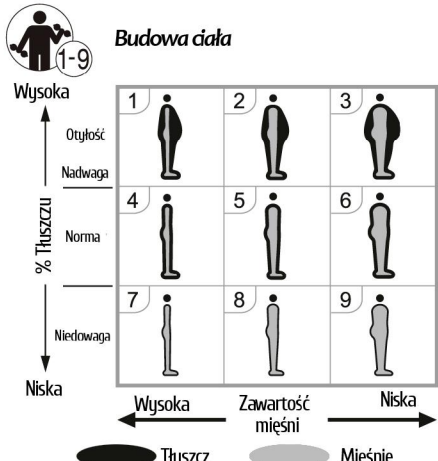
Zakres % zawartości tkanki tłuszczowej

— 0 + ++
Niedowaga Norma Nadwaga Otyłość



Zakres % zawartości wody w organizmie

45 - 60 % 50 - 65 %



Masa kości

Szacunkowe masy kości

Waga		
Mniej niż 50 kg	50 kg - 75 kg	75 kg i więcej
4.3 lb (1.95 kg)	5.3 lb (2.40 kg)	6.5 lb (2.95 kg)

Waga		
Mniej niż 65 kg	65 kg - 95 kg	95 kg i więcej
5.9 lb (2.66 kg)	7.3 lb (3.29 kg)	8.1 lb (3.69 kg)

Wisceralna tkanka tłuszczowa

Zdrowy poziom 0 : 1 - 12

Podwyższony poziom + : 13 - 59