

Cognome:
Nome:
Sesso: **Maschio**

Età:
Statura (cm): **170,00**
Peso (Kg): **75,0**

Tessera n.: **2**
Data report:
Test condotto da:

Controllo del Peso

Metabolismo a riposo (Kcal/die)

1250		
Lento	Normale	Veloce
< 1588	1588 - 2106	> 2106

RMR (metabolismo basale a riposo) è l'ammontare giornaliero di calorie utilizzate per mantenere le funzioni vitali.

Composizione corporea (FAT%) (%)

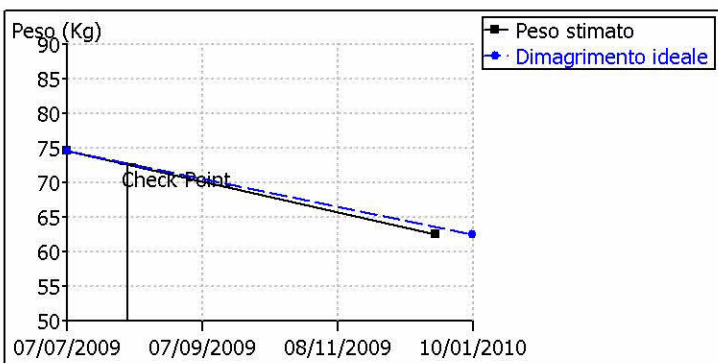
Rank: 13%					
25,0					
Superiore	Eccellente	Buono	Mediocre	Scarso	Molto scarso
< 6,0	6,0 - 9,4	9,4 - 14,1	14,1 - 17,4	17,4 - 22,4	> 22,4

Fat% è la percentuale di grasso sull'intera massa corporea.

Indice di Massa Corporea (Kg/m²)

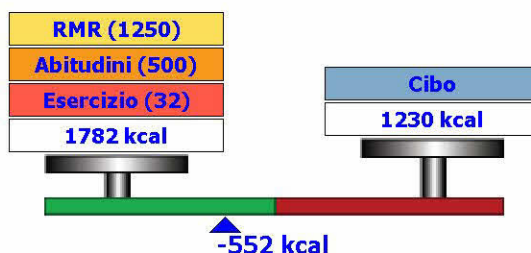
26,0					
Sottopeso	Normale	Sovrappeso	Obesità I	Obesità II	Obesità III
< 18,5	18,5 - 25,0	25,0 - 30,0	30,0 - 35,0	35,0 - 40,0	> 40,0

L'indice di massa corporea (BMI) è calcolato dividendo il peso corporeo in kilogrammi per la statura in metri quadrati. I problemi relativi a obesità iniziano quando il BMI va oltre i 25 Kg/m².



Prossimo controllo: 4 settimane
Tempo stimato (settimane): 24

Peso desiderato (Kg): 62,9



Stile di vita

Livello di attività fisica: Normale

Esercizio

Sessioni a settimana: 2
Durata (minuti): 30
Attività: Camminata
Velocità(kmh): 4
Inclinazione (%): 0

Apporto calorico giornaliero consigliato

Apporto calorico giornaliero (kcal/day): 1230
Bilancio calorico giornaliero (kcal/die): -552

Segui il tuo piano di esercizi, come descritto nel "Weekly Planner"

Mangia 1230 kcal/die; né di più NE' DI MENO!

Ci vediamo il 04/08/2009