

Premium Health Concepts Kft.

9400 Sopron, Verő József u.1.

Tel.: +36 30 / 229 21 96

Fax: +36 99 / 514 695

office@premiumdiet.hu

www.premiumdiet.hu

premium  
Diet

Mérés Időpontja (Dátum)	Test tömeg (kg)	bF% - test zsír arány	H2O% - Test folyadék arány	M% - Izom arány

A megfelelő zsírarány életkorok szerint. Ezen értékek:

Nő				
Kor	Nagyon Jó	Jó	Közepes	Rossz
<19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
>50	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%
Férfi				
Kor	Nagyon Jó	Jó	Közepes	Rossz
<19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22,1%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24,1%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25,1%
>50	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%

A WHO adatai szerint (2001) a víz arányának nőknél: 50-55%, férfiaknál: 60-65% gyermekekénél: 65-75% között kell, hogy legyen. Azoknál, akiknél magas a zsírarány gyakran a megadott vízarány szintje alatti értéket kaphatunk.