

TEST DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA RIEPILOGO

Data: 04/06/13

Ora: 15:00

Nome: **NOME COGNOME**

Sesso: Maschio

Altezza: 187 Cm

Età: 35

Peso: 105 Kg

RISULTATI DI TEST

Percentuale massa grassa: 25,5 %

Peso massa grassa: 26,8 Kg

Peso massa magra: 78,2 Kg

Indice metabolismo basale: 2378 cal/g

Totale acqua corporea: 58,3 litri

55,5 % del peso corporeo

74,5 % della massa magra

Bioresistenza: 424 ohms

VALORI CONSIGLIABILI

Composizione: Attuale Obiettivo

Percentuale grasso: 25,5 % 17 %

Peso totale: 105 Kg 94,3 Kg

Peso massa grassa: 26,8 Kg 16,1 Kg

Peso massa magra: 78,2 Kg 78,2 Kg

Riduzione peso: 10,7 Kg

Metabolismo basale: 2378 cal 2378 cal

ANALISI DI BIOIMPEDENZIOMETRICA - PARAMETRI

PESO MASSA MAGRA

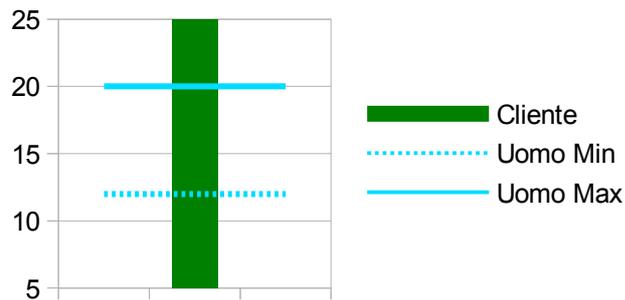
78,2 Kg.

La massa magra del corpo è costituita da muscoli, ossa, minerali e altri tessuti non grassi. Essa contiene approssimativamente il 73% di acqua, il 20% di proteine, il 6 % di minerali e l'1 % di cenere.

PERCENTUALE MASSA GRASSA

25,5 %

La massa grassa è la scorta delle calorie accumulate nel nostro organismo ed è rappresentata dal grasso sottocutaneo intramuscolare. Il grasso corporeo esiste sotto due diverse forme basilari: il grasso essenziale e il grasso in accumulo. Contrariamente a quanto si crede non tutto il grasso è cosa negativa. Il grasso essenziale è importante quale ammortizzatore di colpi, quale riserva calorifica alle variazioni climatiche e quale protettivo di organi vitali.



INTERVALLO:

Min

Max

12

20

INDICE METABOLISMO BASALE

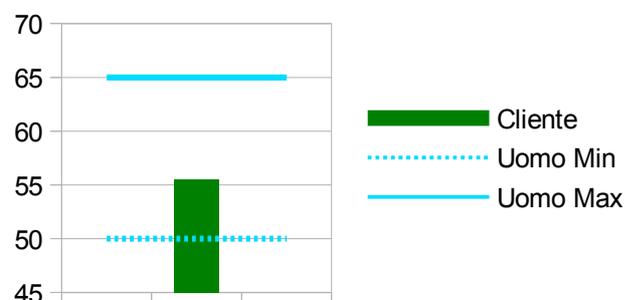
2378 cal/g

Il peso della massa magra determina il Metabolismo Basale (BMR). Il BMR rappresenta il numero di calorie che il nostro corpo consuma a riposo durante l'intera giornata. Tanto più elevato sarà il peso della massa magra quanto più elevato sarà il nostro metabolismo (BMR) e di conseguenza il nostro organismo brucerà anche le calorie in eccesso il più velocemente possibile. L'esercizio fisico regolare aiuta a raggiungere questo obiettivo e ad aumentare il Metabolismo Basale (BMR).

ACQUA CORPOREA TOTALE

55,5 %

L'acqua corporea è la quantità di acqua contenuta nel corpo umano. L'acqua è il principale componente della Massa magra.



INTERVALLO:

Min

Max

50

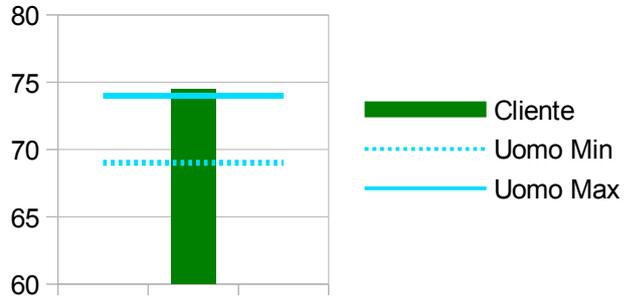
65

Copia Cliente

**ACQUA CORPOREA TOTALE
DELLA MASSA MAGRA**

74,5 %

L'acqua corporea della massa magra è la quantità di acqua contenuta solo nella massa magra, ad esclusione della massa adiposa e permette di valutare ritenzione idrica e disidratazione.



INTERVALLO:

Min
69

Max
74