

POPIS MERANÝCH TELESNÝCH PARAMETROV

1.	Hmotnosť (kg)
	Celková telesná hmotnosť.

2.	Svalová hmota (kg)
	Funkcia ukazuje hmotnosť priečne pruhovaných aj hladkých svalov, vrátane vody v nich obsiahnutej.

3.	Skóre svalovej hmoty		
	Je indikátor množstva svalovej hmoty. Čím vyššie skóre, tým viac svalovej hmoty.	> 68	športovec
		48 - 67	normal
		< 47	nadváha

4.	Telesný tuk (%)		
	Percentuálne zastúpenie celkového tuku v tele.	0 - 21	podvýživa
		22 - 33	normal
		34 - 39	nadváha
		> 39	obezita

5.	Hodnotenie fyzickej kondície		
	Táto funkcia porovnáva Vaše zloženie tela tým, že porovná telesný tuk a svalovú hmotu. Pri zvýšenej aktivite sa zníži množstvo telesného tuku, Vaša fyzická kondícia sa podľa toho zmení. Aj keď Vaša hmotnosť zostáva nemenná, môže sa Vaša svalová hmota alebo podiel telesného tuku zmeniť, a to zlepšuje Váš zdravotný stav a znižuje riziko niektorých ochorení.	1	vysoké % tuku a nízke % svalovej hmoty
		5	priemerné % tuku a svalovej hmoty
		9	nízke % tuku a vysoké % svalovej hmoty

6.	Viscerálny tuk		
	Tuk v brušnej dutine, ktorý obklopuje vnútorné orgány. Výskumy preukazujú, že aj keď Vaša hmotnosť a % telesného tuku zostáva rovnaké, s pribúdajúcim vekom sa ukladanie tuku mení a tuk sa čím ďalej viac ukladá v oblasti brucha, obzvlášť u žien v menopauze., Zistenie množstva viscerálneho tuku a jeho prípadné zníženie udržovanie na príпустnej hodnote, pomôže znížiť riziko srdcovo cievnych ochorení, vysokého krvného tlaku atd.	< 12	normal
		13 - 59	nadbytok

	Metabolický vek
7.	Tento ukazovateľ porovnáva bazálny metabolizmus jedinca s priemerným bazálnym metabolizmom u rovnakej vekovej skupiny. Je teda možné povedať, že počíta skutočný vek organizmu. Ak je metabolický vek vyšší ako skutočný vek, znamená to, že je potrebné zlepšiť bazálny metabolizmus. Zvýšená telesná aktivita pomôže zväčšiť objem svalového tkaniva a znížiť metabolický vek.

	Bazálny metabolizmus - BMR (kcal) pozn. kJ= 4,184 x kcal
8.	BMR je hodnota minimálnej energie, ktorú telo potrebuje v kludovom stave, aby mohlo normálne fungovať (dýchanie, obeh krvi, nervový systém...). Telo spaľuje kalórie aj v spánku. Približne 70 % za deň skonsumovaných kalórií je použité pre BMR - premenu látok. Pri každej aktivite je spotrebovaná energia, čím intenzívnejšia je aktivita, tým viac kalórií spálite. Základom pre to sú svaly (tvoria približne 40% vašej váhy), fungujú ako motor a spotrebujú veľké množstvo energie. BMR závisí na podiele svalov v tele. Pri pribúdajúcom množstve svalov sa zvyšuje spotreba energie. Vyššia BMR zvyšuje počet kalórií a pomáha znižovať podiel telesného tuku. Nízka BMR robí zbavovanie sa tuku a tým aj telesnej hmotnosti omnoho ťažším.

	Hmotnosť kostí (kg)				
9.	Hovorí o množstve kalcia a ostatných minerálov. Výskumy preukázali, že cvičenie a tým rozvoj kostného tkaniva pomáha k vývoju silnejších a zdravších kostí. Pretože štruktúra kostí sa nemení v krátkom časovom úseku, je dôležité rozvíjať a udržiavať zdravé kosti vyváženou stravou a dostatočnou telesnou aktivitou.	celková hmotnosť - hmotnosť kostí			
				ženy	muži
		< 50 kg - 1,95 kg		< 75 kg - 2,7 kg	
		(50 - 75kg) - 2,4 kg		(75 - 99kg) - 3,3 kg	
		> 75 kg - 2,75 kg	> 99 kg - 3,7 kg		

	BMI (kg/m²)		
10.	Index telesnej hmotnosti (angl. Body Mass Index – BMI) patrí medzi najviac používané metódy merania obezity. Údaj BMI nie je pre všetkých smerodajný. Napr. svalnatý muž môže byť podľa BMI zaradený medzi obézných. Preto je dôležité zohľadňovať aj ostatné parametre.	0 - 18	podvýživa
		18 - 25	normal
		25 - 30	nadváha
		30 - 60	obezita

	Telesná voda (%)		
11.	Percentuálne zastúpenie vody v tele je dôležitým ukazovateľom. Tekutiny sú univerzálnym pomocníkom, ktorý sa v našom tele podieľa na všetkých činnostiach týkajúcich sa látkovej a energetickej premeny. Zabezpečuje spracovanie a premenu živín, ktoré prijímame v potrave a "rozvezie" po celom tele na miesta, ktoré ich potrebujú a naopak nepotrebné látky z tela pomáha vylučovať.	< 45 %	nízka
		45 - 60 %	normal
		> 60 %	vysoká

VAŠE KALÓRIE, NAŠE STAROSTI!

Máte záujem o personalizovaný jedálniček alebo konzultáciu s našou výživovou poradkyňou? Ozvite sa nám prosím prostredníctvom formuláru alebo mailom na info@efectfit.sk. Následne si dohodneme ďalší postup a pomôžeme Vám so stravovacími návykmi.

