

Επώνυμο: **DEMO**
Όνομα: **FITMATE**
Φύλλο: **Άντρας**

Ηλικία: **36**
Ύψος (cm): **184,00**
Βάρος (Kg): **91,0**

ID Μέλους: **00001**
Εκτύπωση την: **2/3/2012**
Προσωπικός Γυμναστής:

Ενεργειακή Ισορροπία

Μεταβολικός ρυθμός ηρεμίας (Kcal/ημέρα)

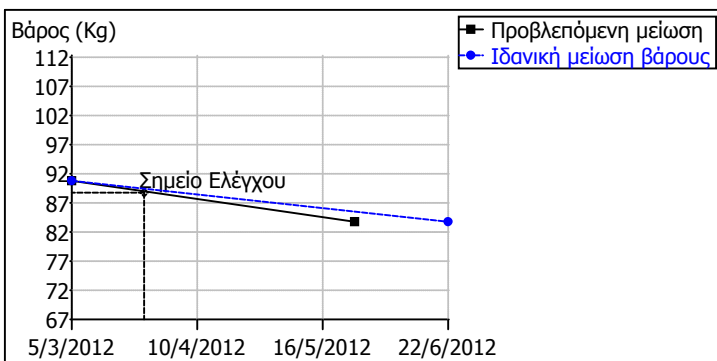
| | | |
|-------------|--------------|----------|
| 1250 | | |
| Αργός | Φυσιολογικός | Γρήγορος |
| < 1716 | 1716 - 2275 | > 2275 |

Σωματική σύσταση (λίπος) (%)

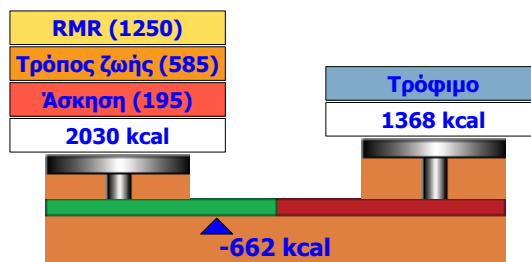
| | | | | | |
|----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Κατηγορία: 17% | Στόχος: 23,9 | | | | |
| 25,0 | | | | | |
| Άριστο | Πολύ Καλό | Καλό | Μέτριο | Χαμηλό | Πολύ Χαμηλό |
| < 10,0 | 10,0 - 13,9 | 13,9 - 17,5 | 17,5 - 20,5 | 20,5 - 24,2 | > 24,2 |

Δείκτης μάζας σώματος (Kg/m²)

| | | | | | |
|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|----------------|
| 26,9 | | | | | |
| Ελλιπόμενος | Φυσιολογικός | Υπερβαρικός | Παχυσαρκία I | Παχυσαρκία II | Παχυσαρκία III |
| < 18,5 | 18,5 - 25,0 | 25,0 - 30,0 | 30,0 - 35,0 | 35,0 - 40,0 | > 40,0 |



Επόμενος έλεγχος: 3 εβδομάδες Στόχος βάρους (Kg): 84,0
Εκτιμώμενος χρόνος έως το στόχο (εβδομάδες): 11



Τρόπος ζωής

Μετρητής Βημάτων: 10000

Άσκηση

Συνεδρίες ανά εβδομάδα: 3
Διάρκεια (λεπτά): 30
Δραστηριότητα: Τρέξιμο
Ταχύτητα(kmh): 9
κλίση (%): 0

Συνιστώμενη Ημερήσια Θερμιδική Πρόσληψη

Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη Θερμιδών (kcal/ημέρα): 1368
Ημερήσια θερμιδική Ισορροπία (kcal/ημέρα) -662

- Ακολουθήστε το πλάνο άσκησης, όπως περιγράφεται στο πρόγραμμα της εβδομάδας
- Καταναλώστε 1368 θερμιδες ανά ημέρα. Όχι παραπάνω, Όχι λιγότερο!
- Η επόμενη μας συνάντηση είναι στις 23/3/2012