

Muž, 40 let

Výška 187 cm, vstupní hmotnost 107,8 kg, BMI 30,8 – obezita I. stupně, WHR = 0,91.

Po autonehodě před 5 lety se u něj změnil životní styl, méně sportu, sedavé zaměstnání.
Na základě záznamu týdenního jídelníčku zjištěna nepravidelná strava, nevyvážený jídelníček.

Navržen měsíční rámcový individuální jídelníček na hodnotě minimálního bazálního metabolismu zjištěného na InBody. Vysvětleny zásady zdravého a vyváženého stravování s důrazem na pravidelný stravovací režim.

1. měření po měsíci

• Tělesná kompozice

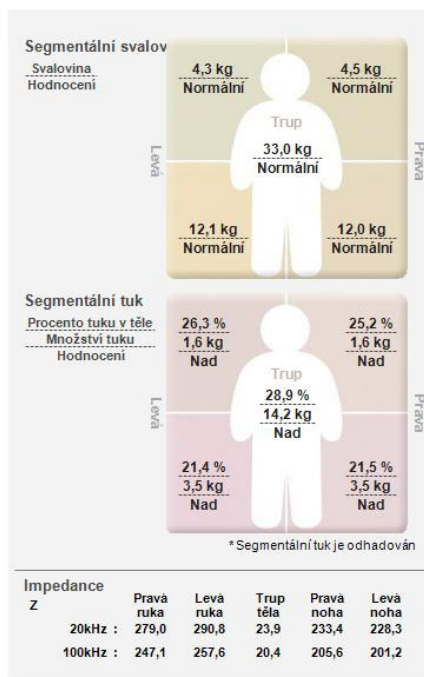
	Pod	Normální	Nad	Normální rozmezí
Hmotnost	55 70 85 100 115 130 145 160 175		101,6 kg	65,4 ~ 88,5
SMM Množství kosterního svalstva	70 80 90 100 110 120 130 140 150		43,4 kg	33,2 ~ 40,6
Množství tuku v těle	40 60 80 100 160 220 280 340 400		25,8 kg	9,2 ~ 18,5
Celková voda v těle Celkové množství vody v těle	55,5 kg (43,3 ~ 52,9)	Čistá hmotnost těla Čistá hmotnost bez tuku	75,8 kg (56,2 ~ 70,0)	

• Diagnóza obezity

	Hodnoty	Normální rozmezí	Hmotnost,kg BMI = $\frac{\text{Hmotnost,kg}}{(\text{Výška,m})^2}$
BMI Index tělesné hmotnosti (kg/m ²)	29,1	18,5 ~ 25,0	
% tuku v těle Procento tuku v těle (%)	25,4	10,0 ~ 20,0	% tuku v těle = $\frac{\text{Tuk,kg}}{\text{Hmotnost,kg}} \times 100$
Poměr pasu a boků Poměr pasu a boků	0,89	0,80 ~ 0,90	Poměr pasu a boků = $\frac{\text{Obvod pasu,cm}}{\text{Obvod boků,cm}}$
Minimální kalorická potřeba Základní metabolický poměr (kcal)	2008	2049 ~ 2422	

• Kontola svaloviny-tuku

Kontrola svalstva	0,0 kg	Kontrola tuku	- 12,4 kg
-------------------	--------	---------------	-----------



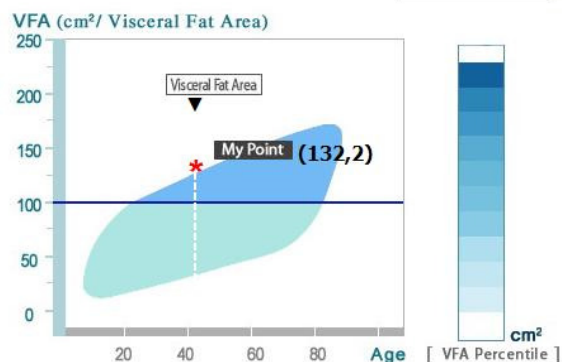
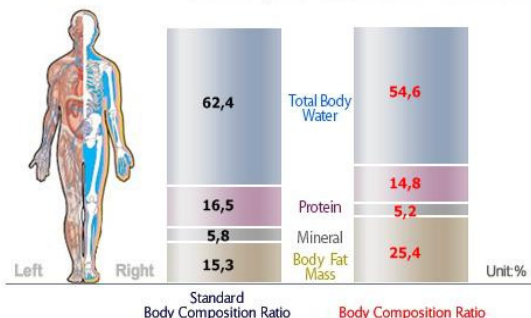
* Předložte Vaše výsledky při konzultaci s Vaším poradcem či trenérem.

• Cvičební plán : Naplánujte si vaše týdenní cvičení s...

Jak to udělat

Compartments	Values	TBW	SLM	FFM	Weight	Normal Range	Nutritional Evaluation
I C W (ℓ)	34,8	55,5	71,4	75,8	101,6	26,8 - 32,8	Normal
E C W (ℓ)	20,7					16,4 - 20,1	
Protein (kg)	15,0	non-osseous: 0,9 osseous: 4,37				11,6 - 14,2	Normal
Mineral (kg)	5,28					4,00 - 4,89	Normal
B F M (kg)	25,8					9,2 - 18,5	Excessive

Mineral is estimated. •TBW: Total Body Water •SLM: Soft Lean Mass •FFM: Fat Free Mass



Martin Grolmus's VFA is 132,2cm² and it is visceral obesity.

Martin Grolmus's VFA is over the maximum range of normal 40,0, Man.

2. měření po měsíci a půl

• Tělesná kompozice

	Pod	Normální	Nad	Normální rozmezí
Hmotnost	55 70 85 100 115 130 145 160 175			65,4 ~ 88,5
SMM Množství kosterního svalstva	70 80 90 100 110 120 130 140 150			33,2 ~ 40,6
Množství tuku v těle	40 60 80 100 160 220 280 340 400			9,2 ~ 18,5
Celková voda v těle Celkové množství vody v těle	54,4 kg (43,3 ~ 52,9)		Čistá hmotnost těla Čistá hmotnost bez tuku	74,4 kg (56,2 ~ 70,0)

• Diagnóza obezity

	Hodnoty	Normální rozmezí
BMI Index tělesné hmotnosti (kg/m ²)	28,4	18,5 ~ 25,0
% tuku v těle Procento tuku v těle (%)	25,0	10,0 ~ 20,0
Poměr pasu a boků Poměr pasu a boků	0,89	0,80 ~ 0,90
Minimální kalorická potřeba Základní metabolický poměr (kcal)	1976	2009 ~ 2374

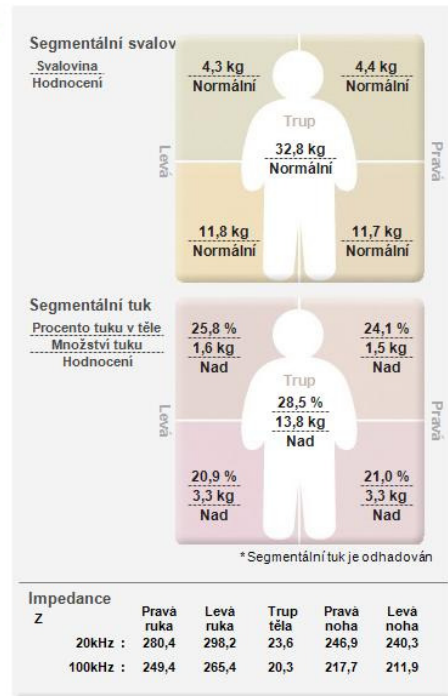
$$\text{BMI} = \frac{\text{Hmotnost, kg}}{(\text{Výška, m})^2}$$

$$\% \text{ tuku v těle} = \frac{\text{Tuk, kg}}{\text{Hmotnost, kg}} \times 100$$

$$\text{Poměr pasu a boků} = \frac{\text{Obvod pasu, cm}}{\text{Obvod boků, cm}}$$

• Kontola svaloviny-tuku

Kontrola svalstva	0,0 kg	Kontrola tuku	- 11,7 kg
-------------------	--------	---------------	-----------



* Předložte Vaše výsledky při konzultaci s Vaším poradcem či trenérem.

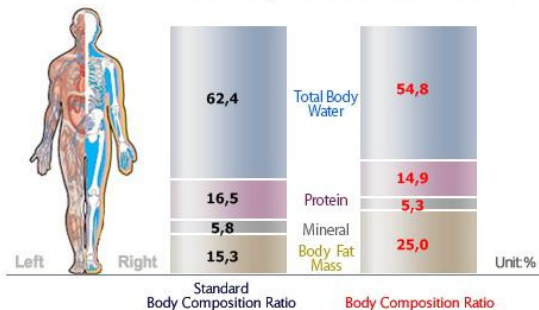
• Cvičební plán : Naplánujte si vaše týdenní cvičení s...

Jak to udělat

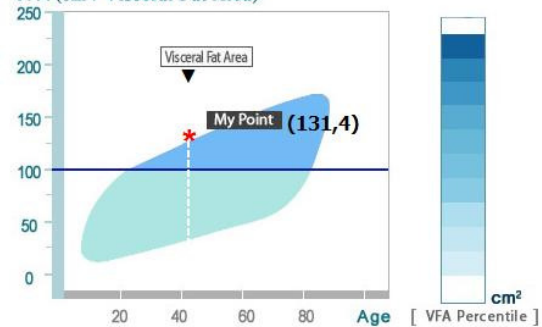
Compartments	Values	TBW	SLM	FFM	Weight	Normal Range	Nutritional Evaluation
I C W (ℓ)	34,1	54,4	70,1	74,4	99,2	26,8 - 32,8	Normal
E C W (ℓ)	20,3						
Protein (kg)	14,8					11,6 - 14,2	Normal
Mineral (kg)	5,21	non-osseous: 0,9 osseous: 4,32				4,00 - 4,89	Normal
B F M (kg)	24,8					9,2 - 18,5	Excessive

Mineral is estimated.

TBW: Total Body Water • SLM: Soft Lean Mass • FFM: Fat Free Mass



VFA (cm²/ Visceral Fat Area)



Martin Grolmus's VFA is 131,4cm² and it is visceral obesity.

Martin Grolmus's VFA is over the maximum range of normal 40,0, Man.

3. měření po dvou měsících

• Tělesná kompozice

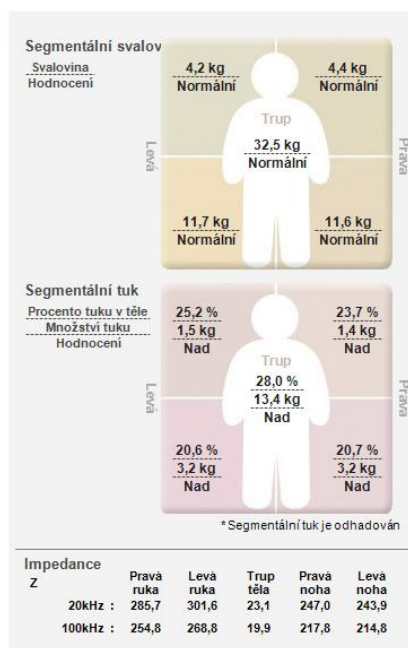
	Pod	Normální	Nad	Normální rozmezí
Hmotnost	55 70 85 100 115 130 145 160 175			65,4 ~ 88,5
SMM Množství kosterního svalstva	70 80 90 100 110 120 130 140 150			33,2 ~ 40,6
Množství tuku v těle	40 60 80 100 160 220 280 340 400			9,2 ~ 18,5
Celková voda v těle	54,2 kg (43,3 ~ 52,9)			
Celkové množství vody v těle		Cistá hmotnost těla	74,1 kg (56,2 ~ 70,0)	
		Cistá hmotnost bez tuku		

• Diagnóza obezity

	Hodnoty	Normální rozmezí	
BMI (kg/m ²) Index tělesné hmotnosti	28,1	18,5 ~ 25,0	BMI = $\frac{\text{Hmotnost,kg}}{(\text{Výška,m})^2}$
% tuku v těle Procento tuku v těle	24,6	10,0 ~ 20,0	% tuku v těle = $\frac{\text{Tuk,kg}}{\text{Hmotnost,kg}} \times 100$
Poměr pasu a boků Poměr pasu a boků	0,89	0,80 ~ 0,90	Poměr pasu a boků = $\frac{\text{Obvod pasu,cm}}{\text{Obvod boků,cm}}$
Minimální kalorická potřeba Základní metabolický poměr (kcal)	1970	1993 ~ 2353	

• Kontola svaloviny-tuku

Kontrola svalstva	0,0 kg	Kontrola tuku	- 11 kg
-------------------	--------	---------------	---------



* Předložte Vaše výsledky při konzultaci s Vaším poradcem či trenérem.

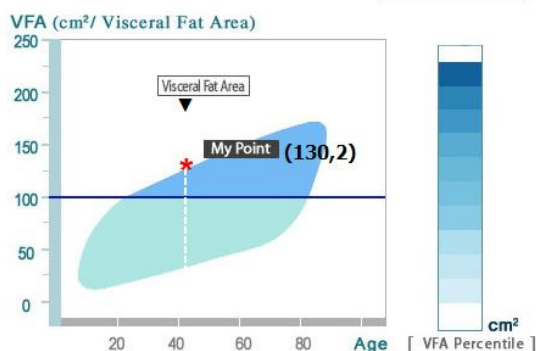
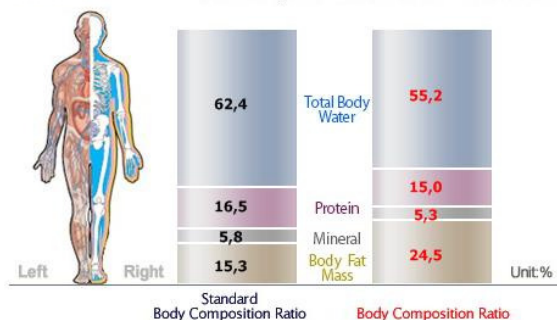
• Cvičební plán : Naplánujte si vaše týdenní cvičení s...

Jak to udělat

Compartments	Values	TBW	SLM	FFM	Weight	Normal Range	Nutritional Evaluation
I C W (ℓ)	34,0	54,2	69,8	74,1	98,2	26,8 - 32,8	Normal
E C W (ℓ)	20,2					16,4 - 20,1	
Protein (kg)	14,7					11,6 - 14,2	Normal
Mineral (kg)	5,23	non-osseous: 0,9	osseous: 4,34			4,00 - 4,89	Normal
B F M (kg)	24,1					9,2 - 18,5	Excessive

Mineral is estimated.

TBW: Total Body Water SLM: Soft Lean Mass FFM: Fat Free Mass



Martin Grolmus's VFA is 130,2cm² and it is visceral obesity.

Martin Grolmus's VFA is over the maximum range of normal 40,0, Man.

Závěrem nutno říci, že klient nepřidal do svého plánu pravidelný pohyb. Občas zařadil posilovnu a procházky se psem. Tudíž musíme uvažovat, že při pravidelném aerobním pohybu byl úbytek tukové části větší a zachovávala by se svalová hmota.

Klient úspěšně ve změnách stravovacích návyků stále pokračuje.