

Strava při sportování (nejen) dětí a mládeže, aneb doporučení z pohledu nutričního terapeuta

M. Iliopulosová, nutriční terapeutka

Nutriční poradna FitBee



Osnova

- * První kontakt
- * Osobní schůzka (měření složení těla, hodnocení výživového stavu, doporučení a jídelníček)
- * Další spolupráce? Sledování změn/opakované kontroly
- * Výživa při sportu



Kontakt s klientem

- * Emailem/telefonicky - domluvení osobního setkání
- * Zaslání emailu s podmínkami měření složení těla
- * Záznam stravy 7-14 dní

Osobní schůzka

- * Děti do 18let **VŽDY** s rodiči
- * Měření složení těla šestifrekvenčním diagnostickým přístrojem InBody770, měření výšky digitálním výškoměrem
- * Hodnocení tělesného složení
- * Hodnocení výživového stavu dle současného jídelníčku a fyzické aktivity
- * Doporučení
- * Domluvení případné spolupráce - úprava jídelníčku, pravidelné kontroly a měření

Na kontrolách sleduji

- * zda dítě sní vše (případně co mu nechutná z upraveného jídelníčku, kolik toho zůstává, jakou denní dávku jídla má tendenci vynechat)
- * pocity hladu
- * změny ve složení těla měřením InBody770
- * první kontrola ideálně po 14 dnech (pak 1x měsíčně nebo dle domluvy)

Pondělí	Datum				
	Čas	Jídlo	Množství	Tekutiny	Sportovní aktivity
Snídaně	6:15	jogurt s banánem	60g	Mléko 250ml	Atletický trénink 17.00 - 18.30
Svačina	10:40	houska se šunkou a sýrem	1ks	Voda 500ml	proteinový nápoj
Oběd	13:00	Losos na másle, brambory, fazolky se slaninou			
Odpolední svačina				Voda 500ml	
Večeře	18:30	dýnová polévka	80g	Šťáva 500ml	
II. Večeře	21:00	Tvaroh	75g tvarohu, 75g jogurtu	Mléko 250ml	
Úterý	Datum				
	Čas	Jídlo	Množství	Tekutiny	Sportovní aktivity
Snídaně	6:15	musli s jogurtem	60g	Mléko 250ml	běh 5.35 - 6.10
Svačina	10:40	houska se sýrem a sálátem	1ks	Voda 500ml	rozcvičení před závody 16.30-17.30
Oběd	13:00	Květák obalovaný, brambory, Yofresh			
Odpolední svačina				Voda 500ml	
Večeře	18:00	kuřecí maso s rýží a zeleninou	120g	Šťáva 500ml	
II. Večeře	20:30	sýrový talíř			
Středa	Datum				
	Čas	Jídlo	Množství	Tekutiny	Sportovní aktivity
Snídaně	6:15	musli s jogurtem	60g	Mléko 250ml	atletické závody 8:00-14:00
Svačina	10:40			Voda 500ml	proteinový nápoj
Oběd	13:00				únava
Odpolední svačina				Voda 500ml	
Večeře	18:00	ceasar salát s kuřecím masem	150g	Šťáva 500ml	
II. Večeře	20:30	Tvaroh	75g tvarohu, 75g jogurtu		
Čtvrtek	Datum				
	Čas	Jídlo	Množství	Tekutiny	Sportovní aktivity
Snídaně	6:15	jogurt s malinami	60g	Mléko 250ml	
Svačina	10:40	tortila se šunkou sýrem a jablkem	1ks	Voda 500ml	
Oběd	13:00	Čevabčiči, brambory, obloha/ cibule, okurka, hořčice			
Odpolední svačina				Voda 500ml	
Večeře	18:00	mozarela s rajčaty	100g	Šťáva 500ml	
II. Večeře	20:30	Tvaroh	75g tvarohu, 75g jogurtu		
Pátek	Datum				
	Čas	Jídlo	Množství	Tekutiny	Sportovní aktivity
Snídaně	6:15	musli s jogurtem	60g	Mléko 250ml	běh 6.35 - 7.05
Svačina	10:40			Voda 500ml	rozcvičení na závody 1h 18:00-19:00
Oběd	13:00	Zapečené těstoviny s uzeným masem, okurka steril			únava
Odpolední svačina		bebe sušenky		Voda 500ml	
Večeře	19:30	kuřecí plátek rýže		Šťáva 500ml	
II. Večeře				Voda 200ml	
Sobota	Datum				
	Čas	Jídlo	Množství	Tekutiny	Sportovní aktivity
Snídaně	7:00	rohlík se sýrem		čaj 250ml, džus 250ml	atletické závody 8:00 - 18:00
Svačina	11.00	cerealní sušenka, banán		voda 2l	únava
Oběd					
Odpolední svačina					
Večeře	19:00	ceasar salát		ledový čaj 250ml	
II. Večeře	23.30	Tvaroh s malinama	75g tvarohu, 75g jogurtu	kakao	
Neděle	Datum				
	Čas	Jídlo	Množství	Tekutiny	Sportovní aktivity
Snídaně	7:10	musli s jogurtem	60g	mléko 250ml	běh 55min 10:00-10:55
Svačina					
Oběd	12:00	tortila s krutím masem	100g	šťáva 300ml	
Odpolední svačina	15:00	banán a jogurt		čaj 500ml	

nedostatečné porce bílkovin, vynechávání jídel, pocit únavy



ID	Výška	Věk	Pohlaví	Datum / Čas Testu
150827-1	177,2cm	16,3	Žena	27.08.2015. 13:23

Body Composition Analysis

	Values	Total Body Water	Soft Lean Mass	Fat Free Mass	Weight
Total Body Water (L)	45,3 (34,4~42,0)	45,3	58,4 (44,2~54,0)	62,3 (46,8~57,2)	72,6 (57,4~77,6)
Protein (kg)	12,3 (9,2~11,2)				
Minerals (kg)	4,65 (3,18~3,88)				
Body Fat Mass (kg)	10,3 (12,4~24,8)				

Muscle-Fat Analysis

	Under	Normal	Over
Weight (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	72,6	
SMM (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	35,2	
Body Fat Mass (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 360 380 400 420 440 460 480 500 520 %	10,3	

Obesity Analysis

	Under	Normal	Over
BMI (kg/m²)	10,4 13,4 16,4 20,7 24,2 27,0 29,0 31,0 33,0 35,0 37,0	23,1	
PBF (%)	8,0 13,0 18,0 23,0 28,0 33,0 38,0 43,0 48,0 53,0 58,0	14,2	

Segmental Lean Analysis

	Under	Normal	Over	ECW Ratio
Right Arm (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 %	3,26		0,375
Left Arm (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 %	3,19		0,375
Trunk (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	25,8		0,372
Right Leg (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	9,72		0,366
Left Leg (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	9,76		0,371

ECW Ratio Analysis

	Under	Normal	Over
ECW Ratio	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	0,371	

Body Composition History

	Weight (kg)	SMM (kg)	PBF (%)	ECW Ratio
27.08.15. 13:23	72,6	35,2	14,2	0,371

✓ Předkoví ○ Celkem

* -1,9 kg tuku

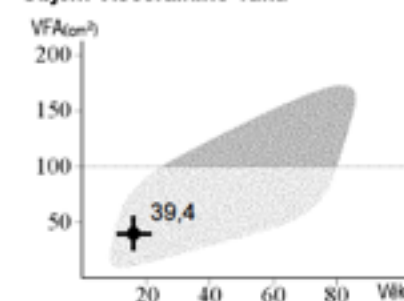
* zlepšení výkonnosti

Výsledek InBody

90/100 Bodů

* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

Objem Viscerálního Tuku



Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost	72,6 kg
Kontrola Hmotnosti	0,0 kg
Kontrola Tuku	0,0 kg
Kontrola Svalová	0,0 kg

Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže	(0,5 kg) 43,9%
Levá Paže	(0,5 kg) 46,3%
Trup	(5,1 kg) 79,8%
Pravá Noha	(1,7 kg) 57,3%
Levá Noha	(1,6 kg) 57,0%

Parametry prohlédávání

Nitrobuněčná Voda	28,5 L (21,3~26,1)
Mimobuněčná Voda	16,8 L (13,1~15,9)
Hmotnost Kosterního Svalstva	35,2 kg (26,0~31,8)
Bazální Metabolická Míra	1715 kcal
Poměr Obvodu Pasu a I lžď	0,79 (0,75~0,85)
Obvod Pasu	77,4 cm
Obvod paže	30,0 cm
Obvod svalů paže	27,2 cm

Fáze celého těla

6,4

Impedance

	PP	I.P	TR	PN	I.N
Z ₀	355,0	360,1	23,5	273,9	266,9
5 ₀	346,7	353,1	22,7	267,0	260,5
50 ₀	304,8	313,3	19,4	229,5	224,8
250 ₀	274,8	282,3	16,1	201,9	198,8
500 ₀	264,8	272,0	14,6	195,9	193,2
1000 ₀	258,4	264,7	12,7	193,6	190,6

ID	Výška	Věk	Pohlaví	Datum / Čas Testu
150827-1	177,5cm	17,2	Žena	27.06.2016. 08:21

Body Composition Analysis

	Values	Total Body Water	Soft Lean Mass	Fat Free Mass	Weight
Total Body Water (L)	43,9 (34,5~42,1)	43,9	56,7 (44,3~54,1)	60,4 (46,9~57,4)	68,8 (57,5~77,9)
Protein (kg)	12,0 (9,3~11,3)				
Minerals (kg)	4,53 (3,19~3,90)				
Body Fat Mass (kg)	8,4 (12,5~24,9)				

Muscle-Fat Analysis

	Under	Normal	Over
Weight (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	68,8	
SMM (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	34,1	
Body Fat Mass (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 360 380 400 420 440 460 480 500 520 %	8,4	

Obesity Analysis

	Under	Normal	Over
BMI (kg/m²)	10,6 13,6 16,6 21,0 24,7 27,4 29,4 31,4 33,4 35,4 37,4	21,8	
PBF (%)	8,0 13,0 18,0 23,0 28,0 33,0 38,0 43,0 48,0 53,0 58,0	12,3	

Segmental Lean Analysis

	Under	Normal	Over	ECW Ratio
Right Arm (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 %	3,14		0,375
Left Arm (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 %	3,06		0,374
Trunk (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	25,1		0,370
Right Leg (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	9,49		0,364
Left Leg (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	9,55		0,369

ECW Ratio Analysis

	Under	Normal	Over
ECW Ratio	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	0,369	

Body Composition History

	Weight (kg)	SMM (kg)	PBF (%)	ECW Ratio
27.08.15. 13:23	72,6	35,2	14,2	0,371
08.09.15. 08:19	71,0	34,4	14,3	0,369
06.11.15. 09:31	70,4	35,3	11,3	0,369
14.01.16. 08:01	68,3	34,6	11,0	0,367
17.04.16. 16:57	68,2	34,5	10,6	0,369
27.06.16. 08:21	68,8	34,1	12,3	0,369

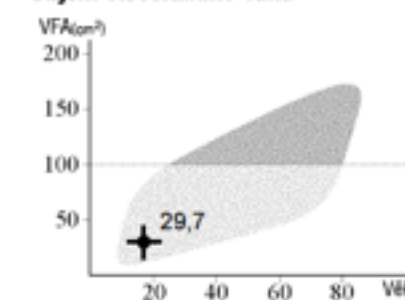
✓ Předkoví ○ Celkem

Výsledek InBody

88/100 Bodů

* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

Objem Viscerálního Tuku



Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost	68,8 kg
Kontrola Hmotnosti	0,0 kg
Kontrola Tuku	0,0 kg
Kontrola Svalová	0,0 kg

Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže	(0,4 kg) 34,5%
Levá Paže	(0,4 kg) 36,9%
Trup	(3,9 kg) 61,8%
Pravá Noha	(1,4 kg) 48,9%
Levá Noha	(1,4 kg) 48,4%

Parametry prohlédávání

Nitrobuněčná Voda	27,7 L (21,4~26,2)
Mimobuněčná Voda	16,2 L (13,1~16,1)
Hmotnost Kosterního Svalstva	34,1 kg (26,1~31,9)
Bazální Metabolická Míra	1674 kcal
Poměr Obvodu Pasu a I lžď	0,78 (0,75~0,85)
Obvod Pasu	75,0 cm
Obvod paže	29,0 cm
Obvod svalů paže	26,3 cm

Fáze celého těla

6,4

Impedance

	PP	I.P	TR	PN	I.N
Z ₀	366,6	375,8	24,8	289,9	281,5
5 ₀	359,0	368,3	24,1	283,3	275,2
50 ₀	315,9	325,9	20,4	243,1	236,8
250 ₀	285,2	294,0	16,8	213,3	208,9
500 ₀	275,7	284,2	15,2	206,8	202,8
1000 ₀	269,8	277,8	13,6	203,7	199,6

Výživa sportujících dětí, dospívajících a dospělých

Správně nastavená strava ovlivňuje:

- * Množství aktivní svalové hmoty
- * Kostní hustotu
- * Sportovní výkon
- * Rychlost regenerace

Obecné výživové doporučení

- * 5-6 denních porcí (l. večeře u štíhlých, s podváhou, s nízkou kostní hustotou, nízkou aktivní svalovou hmotou, 2fázovém tréninku, intenzivních trénzích, období růstového skoku)
- * Zásady správné stravy... Pestrost... Ale! Od určitého intervalu fyzické aktivity za týden u dětí a mládeže (min. 3x/týdně a více) nepreferujeme tolik celozrnné produkty
- * Dostatek kvalitních bílkovin prakticky v každé denní porci
- * 3-4 porce mléčných výrobků denně
- * Nový jídelníček je nutné vyzkoušet
- * Dostatečný pitný režim (cca 35-40ml x hmotnost, dle aktivity)

Obsah vápníku v mléčných výrobcích

	Vápník (mg)
Tvaroh tvrdý (150g)	228
Tvaroh měkký (150g)	180
Tvarůžky (100g)	140
Eidam 30% t.v.s. (60g)	453
Parmezán (60g)	777
Mléko polotučné (250ml)	303
Acidofilní mléko (250ml)	300
Mozzarella (100g)	517
Ricotta (100g)	207
Jogurt 3,5% tuku (150g)	188
Sardinky v konzervě (100g)	415

Zdroj: Nutriservis

Takhle ne!

- * Nedostatek kvalitních bílkovin
- * Nedostatek mléčných výrobků
- * Špatný pitný režim
- * Zbytečně velké množství zeleniny a celozrnných výrobků
- * Vynechávání svačin, nepravidelnost v jídle
- * Alternativní stravování dětí
- * Tréning nalačno: **NIKDY!**

Spolupráce

1. Ústní edukace
2. Rámcový jídelníček pro různé věkové skupiny www.fitkonto.cz
3. Jídelníček "na míru"

Pondělí	Datum				
	Čas	Jídlo	Množství	Tekutiny	Sportovní aktivity
Snídaně	6:15	jogurt s banánem	60g	Mléko 250ml	Atletický trénink 17.00 - 18.30
Svačina	10:40	houska se šunkou a sýrem	1ks	Voda 500ml	proteinový nápoj
Oběd	13:00	Losos na másle, brambory, fazolky se slaninou			
Odpolední svačina				Voda 500ml	
Večeře	18:30	dýnová polévka	80g	Šťáva 500ml	
II. Večeře	21:00	Tvaroh	75g tvarohu, 75g jogurtu	Mléko 250ml	
Úterý	Datum				
	Čas	Jídlo	Množství	Tekutiny	Sportovní aktivity
Snídaně	6:15	musli s jogurtem	60g	Mléko 250ml	běh 5.35 - 6.10
Svačina	10:40	houska se sýrem a salátem	1ks	Voda 500ml	rozcvičení před závody 16.30-17.30
Oběd	13:00	Květák obalovaný, brambory, Yofresh			
Odpolední svačina				Voda 500ml	
Večeře	18:00	kuřecí maso s rýží a zeleninou	120g	Šťáva 500ml	
II. Večeře	20:30	sýrový talíř			
Středa	Datum				
	Čas	Jídlo	Množství	Tekutiny	Sportovní aktivity
Snídaně	6:15	musli s jogurtem	60g	Mléko 250ml	atletické závody 8:00-14:00
Svačina	10:40			Voda 500ml	proteinový nápoj
Oběd	13:00				únava
Odpolední svačina				Voda 500ml	
Večeře	18:00	ceasar salát s kuřecím masem	150g	Šťáva 500ml	
II. Večeře	20:30	Tvaroh	75g tvarohu, 75g jogurtu		
Čtvrtek	Datum				
	Čas	Jídlo	Množství	Tekutiny	Sportovní aktivity
Snídaně	6:15	jogurt s malinami	60g	Mléko 250ml	
Svačina	10:40	tortila se šunkou sýrem a jablkem	1ks	Voda 500ml	
Oběd	13:00	Čevabčiči, brambory, obloha/ cibule, okurka, hořčice			
Odpolední svačina				Voda 500ml	
Večeře	18:00	mozarela s rajčaty	100g	Šťáva 500ml	
II. Večeře	20:30	Tvaroh	75g tvarohu, 75g jogurtu		
Pátek	Datum				
	Čas	Jídlo	Množství	Tekutiny	Sportovní aktivity
Snídaně	6:15	musli s jogurtem	60g	Mléko 250ml	běh 6.35 - 7.05
Svačina	10:40			Voda 500ml	rozcvičení na závody 1h 18:00-19:00
Oběd	13:00	Zapečené těstoviny s uzeným masem, okurka steril			únava
Odpolední svačina		bebe sušenky		Voda 500ml	
Večeře	19:30	kuřecí plátek rýže		Šťáva 500ml	
II. Večeře				Voda 200ml	
Sobota	Datum				
	Čas	Jídlo	Množství	Tekutiny	Sportovní aktivity
Snídaně	7:00	rohlík se sýrem		čaj 250ml, džus 250ml	atletické závody 8:00 - 18:00
Svačina	11.00	cerealní sušenka, banán		voda 2l	únava
Oběd					
Odpolední svačina					
Večeře	19:00	ceasar salát		ledový čaj 250ml	
II. Večeře	23.30	Tvaroh s malinama	75g tvarohu, 75g jogurtu	kakao	
Neděle	Datum				
	Čas	Jídlo	Množství	Tekutiny	Sportovní aktivity
Snídaně	7:10	musli s jogurtem	60g	mléko 250ml	běh 55min 10:00-10:55
Svačina					
Oběd	12:00	tortila s krutím masem	100g	šťáva 300ml	
Odpolední svačina	15:00	banán a jogurt		čaj 500ml	

nedostatečné porce bílkovin, vynechávání jídel, pocit únavy

Pondělí	Datum				
	Čas	Jídlo	Množství	Tekutiny	Sportovní aktivity
Snídaně	6:15	jogurt, banán	1ks	mléko 250ml	trénink 16.00-18.00
Svačina	10:40	houska s pomazánkou z avokáda		voda 500ml	proteinový nápoj
Oběd	12:30	Vepřová plec pečená, brambory, mrkev DUO dušená	120g	voda 500ml	
Odpolední svačina	15:00			čaj	
Večeře	19:30	brokolicový krém	90g	sťáva 500ml	
II. Večeře	21:00	jogurt, tvaroh, maliny	60g	mléko 250ml	
Úterý	Datum				
	Čas	Jídlo	Množství	Tekutiny	Sportovní aktivity
Snídaně	6:15	musli s jogurtem	60g	mléko 250ml	trénink 15.00 - 17.00
Svačina	10:40	houska se šunkou,	1ks	voda 500ml	proteinový nápoj
Oběd	13:30	Španělský ptáček nebalený, rýže		čaj	
Odpolední svačina				voda 500ml	
Večeře	18:00	carpaccio s rukolou	120g	sťáva 500ml	
II. Večeře	20:30	jogurt, tvaroh, banán	60g	kakao 250 ml	
Středa	Datum				
	Čas	Jídlo	Množství	Tekutiny	Sportovní aktivity
Snídaně	6:15	tvarohový koláč, jogurt	1ks	mléko 250ml	trénink 15.00 - 17.00
Svačina	10:40	houska se sýrem, paprika	1ks	voda 500ml	proteinový nápoj
Oběd	13:30	Rybí karbanátek, bramborová kaše		voda 500ml	
Odpolední svačina	17:30	banán		čaj	
Večeře	19:00	hovězí steak, zeleninový salát	100g	sťáva 500ml	
II. Večeře	21:00	mix sýrů, oříšky	70g	kakao 250 ml	
Čtvrtek	Datum				
	Čas	Jídlo	Množství	Tekutiny	Sportovní aktivity
Snídaně	6:15	musli, jogurt	60g	mléko 250ml	trénink 17.00 - 18.30
Svačina	10:40	houska se šunkou, hl. salát	1ks	voda 500ml	proteinový nápoj
Oběd	13:30	Králík na česneku, chlupatý knedlík, špenát		čaj	
Odpolední svačina				voda 500ml	
Večeře	20:00	mozzarella s rajčaty	100g	sťáva 500ml	
II. Večeře	21:00	jogurt, tvaroh, ostružiny	60g	mléko 250ml	
Pátek	Datum				
	Čas	Jídlo	Množství	Tekutiny	Sportovní aktivity
Snídaně	6:15	oveská kaše, jahody	70g	mléko 250ml	trénink 15.00 - 17.30
Svačina	10:40	houska se sýrem		voda 500ml	proteinový nápoj
Oběd	13:30	Boloňská omáčka s vepř. masem, špagety, strouh. sýr		čaj	
Odpolední svačina				voda 500ml	
Večeře	19:00	domácí pizza, šunka, rukola, ricotta, rajčata	120g	sťáva 500ml	
II. Večeře	20:30	tvaroh, jogurt, jahody	60g	mléko 250ml	
Sobota	Datum				
	Čas	Jídlo	Množství	Tekutiny	Sportovní aktivity

zlepšení jídelníčku,
daleko méně vynechává jídla,
zlepšení výkonnosti,
subjektivní vymizení únavy

Moje jídlo

Je mi 6–10 let

Datum: od:

do:

fitkonto

Týdenní záznam – kontrola, zda mám pestrou stravu.
Snadno zjistím, čeho jím málo a čím se naopak přejídám.

Co je to porce?



Skupiny potravin a jejich příklady.
Více na www.fitkonto.cz

	OBILNINY, PEČIVO, TĚSTOVINY, RÝŽE	OVOCE	ZELENINA	MASO, RYBY, VEJCE, LUŠTĚNINY	MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY	TUKY A SLANÉ POCHUTINY	CUKR A SLADKOSTI	VODA A NESLAZENÉ NÁPOJE	SLAZENÉ NÁPOJE
	houška, rohlík, obilninové kaše, ovesné vločky, koláče, buchty, bábovka, palačinka, lívance, oplatky, müsli tyčinky nebo sladké cereálie (kuličky, křupinky)... těstoviny, rýže, knedlíky (houškové, bramborové, ovocné), pizza, chléb...	ananas, banán, borůvky, broskve, citróny, grapefruit, hrozny, hrušky, jablka, jahody, kiwi, maliny, mandarinky, meruňky, pomeranč, švestky, nebo také ovocné pyré (přesnídávka)... džus 100% nebo smoothie... džem, marmeláda, sušené ovoce...	vařené brambory, syrová nebo dušená a grilovaná zelenina např.: brokolice, cuketa, fazolky, paprika, kedlubna, květák, okurka, rajčata, ředkvičky, listový salát, špenát, zelí, hrášek, kukuřice, mrkev, pórek, olivy, červená řepa, meloun... bramborová kaše, šťouchané brambory, hranolky, krokety...	plátek masa (hovězí, vepřové, drůbeží, mleté, ryba), uzenina (výjimečně) ryba alespoň 2x týdně, 3 plátky šunky = půl porce, 1 vejce = 1 porce uvařená čočka, hrách, cizma, fazole...	mléko neochucené, ochucené, jogurtové mléko, mléčné nápoje a koktejly... tvářoh, tvářohová pomazánka, jogurt, pudink mozzarella, cottage... tvářohový krém, tavený sýr, strouhaný sýr... tvrdý sýr (asi 3 plátky)	rostlinný tuk, olej, máslo, sádlo, majonéza, kečup, hořčice, ocet... nesolené ořechy a semínka, arašidové máslo, kakaovo-ořechová pomazánka (jen 1 porce za den) <i>Zde je tuk, kterým obohacujeme jídlo tj. mažeme na pečivo, lijeme do salátu. Není to tuk, který se používá při přípravě jídel v teplé kuchyni a ten, který je součástí tučných jídel.</i>	cukr, med, javorový sirup... 1 lžátka, 10 želatínových medvídků, 4 kostičky čokolády, půl čokoládové tyčinky, kopeček zmrzliny, 1 nanuk...	voda nebo voda s citronem, neslazené čaje... minerálky a jemně ochucené minerálky (jen 2 porce za den)	sladké limonády, ředěné ovocné džusy, voda se šťávou, slazený čaj, kolové nápoje... (100% džus patří do ovoce) V den, kdy více sportuji, mohu 2–3 porce.
Kolik porcí by mělo být:	3–4 porce	2 porce	3 porce	1–2 porce	3 porce	1–2 porce	0–1 porce	6–10 porcí	0–1 porce
pondělí									
úterý									
středa									
čtvrtek									
pátek									
sobota									
neděle									

Pozor, balení mohou být větší než 1 porce!

Když sním porci – škrtnu jeden symbol 😊.

Když nevíš, do které skupiny tvé jídlo patří, podívej se na www.fitkonto.cz

ID	Výška	Věk	Pohlaví	Datum / Čas Testu
lb140728081443	166cm	12,8	Muž	28.07.2014. 08:12

Body Composition Analysis

	Values	Total Body Water	Soft Lean Mass	Fat Free Mass	Weight
Total Body Water (L)	38,5 (33,4~40,8)	38,5	49,6	52,5	70,6 (50,4~68,2)
Protein (kg)	10,5 (8,9~10,9)				
Minerals (kg)	3,53 (3,09~3,77)				
Body Fat Mass (kg)	18,1 (7,1~14,2)				

Muscle-Fat Analysis

	Under	Normal	Over
Weight (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %		70,6
SMM (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %		29,3
Body Fat Mass (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 360 380 400 420 440 460 480 500 520 %		18,1

Obesity Analysis

	Under	Normal	Over
BMI (kg/m ²)	12,5 15,5 18,5 21,5 24,5 27,5 30,5 33,5 36,5 39,5 42,5		25,6
PBF (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0		25,6

Segmental Lean Analysis

	Under	Normal	Over
Right Arm (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %		2,78
Left Arm (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %		2,84
Trunk (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %		23,0
Right Leg (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %		8,00
Left Leg (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %		7,91

Body Composition History

Weight
SMM
PBF

Výsledek InBody

73/100 bodů

* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost	61,8 kg
Kontrola Hmotnosti	- 8,8 kg
Kontrola Tuku	- 8,8 kg
Kontrola Svalové	0,0 kg

Hodnocení Výživy

Bílkovina	☒ Normální ☐ Deficit
Minerály	☒ Normální ☐ Deficit
Tuk v těle	☐ Normální ☐ Deficit ☒ Nadměrný

Hodnocení Obezity

BMI	☐ Normální ☐ Pod ☒ Lhce přes ☐ Nad
-----	---

PBF

☐ Normální ☐ Lhce přes ☒ Nad
--

Hodnocení tělesné rovnováhy

Vyšší	☒ Vyvážený ☐ Lehce Nadvážený ☐ Extrémně Nadvážený
Nížší	☒ Vyvážený ☐ Lehce Nadvážený ☐ Extrémně Nadvážený
Vyšší- Nížší	☒ Vyvážený ☐ Lehce Nadvážený ☐ Extrémně Nadvážený

Parametry prohledávání

Bazální Metabolická Míra	1504 kcal
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,88 (0,80~0,90)
Stupeň Obezity	119 % (90~110)
Obsah minerálů v kostech	2,93 kg (2,54~3,10)
Buněčná hmotnost v těle	34,4 kg (29,6~36,2)
Obvod paže	31,5 cm

Impedance

	PP	LP	TR	PN	LN
Z _{0.1Hz}	244,4	324,5	26,0	248,9	314,9
50 Hz	214,8	286,9	22,2	218,7	280,9
500 Hz	186,1	247,6	16,6	189,1	243,5

* fotbalista

* vyrostl 6,8 cm

* +3,5 kg kosterního svalstva

* -10,3 kg tuku

ID	Výška	Věk	Pohlaví	Datum / Čas Testu
lb140728081443	172,8cm	13,9	Muž	06.08.2015. 08:56

Body Composition Analysis

	Values	Total Body Water	Soft Lean Mass	Fat Free Mass	Weight
Total Body Water (L)	42,9 (34,4~42,0)	42,9	55,1 (44,2~54,0)	58,6 (46,8~57,2)	66,4 (52,0~70,4)
Protein (kg)	11,6 (9,3~11,3)				
Minerals (kg)	4,11 (3,19~3,89)				
Body Fat Mass (kg)	7,8 (7,4~14,7)				

Muscle-Fat Analysis

	Under	Normal	Over
Weight (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %		66,4
SMM (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %		32,8
Body Fat Mass (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 360 380 400 420 440 460 480 500 520 %		7,8

Obesity Analysis

	Under	Normal	Over
BMI (kg/m ²)	9,1 12,1 15,1 18,2 20,9 23,1 25,1 27,1 29,1 31,1 33,1		22,2
PBF (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0		11,7

Segmental Lean Analysis

	Under	Normal	Over	ECW Ratio
Right Arm (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %		3,15	0,375
Left Arm (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %		3,13	0,377
Trunk (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %		24,9	0,378
Right Leg (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %		9,04	0,375
Left Leg (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %		9,10	0,379

ECW Ratio Analysis

	Under	Normal	Over
ECW Ratio	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450		0,378

Body Composition History

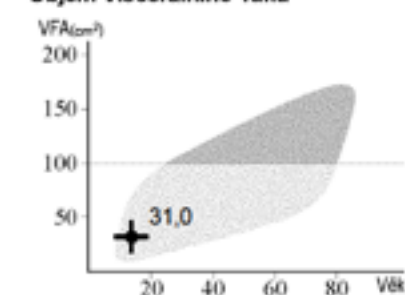
Weight (kg)	70,6	68,9	61,7	66,4
SMM (kg)	29,3	29,7	30,4	32,8
PBF (%)	25,6	22,4	12,3	11,7
ECW Ratio				0,378
✓/Yodchovi □Celkem	28.07.14. 08:12	28.08.14. 08:07	09.12.14. 08:45	06.08.15. 08:56

Výsledek InBody

87/100 bodů

* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

Objem Viscerálního Tuku



Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost	66,4 kg
Kontrola Hmotnosti	0,0 kg
Kontrola Tuku	0,0 kg
Kontrola Svalové	0,0 kg

Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže	(0,3 kg)	59,1%
Levá Paže	(0,3 kg)	61,6%
Trup	(3,5 kg)	91,6%
Pravá Noha	(1,3 kg)	83,2%
Levá Noha	(1,3 kg)	83,2%

Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda	26,7 L (21,3~26,1)
Mimobuněčná Voda	16,2 L (13,1~15,9)
Bazální Metabolická Míra	1636 kcal
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,78 (0,80~0,90)
Buněčná hmotnost v těle	38,3 kg (30,6~37,4)

Fáze celého těla

φ (°) 50 Hz	6,2
-------------	-----

Impedance

	PP	LP	TR	PN	LN
Z _{0.1Hz}	332,8	333,3	24,1	254,9	248,5
50 Hz	324,3	324,0	22,8	249,4	242,9
500 Hz	283,7	285,1	18,7	218,4	212,7
250 Hz	254,7	257,5	15,3	195,2	190,5
500 Hz	245,8	248,7	13,9	189,8	185,2
1000 Hz	240,0	242,7	12,8	186,1	181,4

ID	Výška	Věk	Pohlaví	Datum / Čas Testu
Ib131206124553	169,5cm	12,4	Muž	06.12.2013. 13:47

Body Composition Analysis

	Values	Total Body Water	Soft Lean Mass	Fat Free Mass	Weight
Total Body Water (L)	38,8 (35,3~43,1)	38,8	49,8	53,0	71,2 (53,3~72,1)
Protein (kg)	10,4 (9,5~11,6)				
Minerals (kg)	3,83 (3,26~3,98)				
Body Fat Mass (kg)	18,2 (7,5~15,0)				

Muscle-Fat Analysis

	Under	Normal	Over
Weight (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	71,2	
SMM (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	29,2	
Body Fat Mass (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 360 380 400 420 440 460 480 500 %	18,2	

Obesity Analysis

	Under	Normal	Over
BMI (kg/m ²)	12,8 15,8 18,8 21,8 24,8 27,8 30,8 33,8 36,8 39,8 42,8	24,8	
PBF (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0	25,5	

Segmental Lean Analysis

	Under	Normal	Over
Right Arm (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	2,69	
Left Arm (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	2,66	
Trunk (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	22,5	
Right Leg (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	8,19	
Left Leg (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	8,16	

Body Composition History

Weight	
SMM	
PBF	

Výsledek InBody

71/100 bodů

* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost	62,6 kg
Kontrola Hmotnosti	- 8,6 kg
Kontrola Tuku	- 8,8 kg
Kontrola Svalová	+ 0,2 kg

Hodnocení Výživy

Bílkovina	☒ Normální ☐ Deficit
Minerály	☒ Normální ☐ Deficit
Tuk v těle	☐ Normální ☐ Deficit ☒ Nadměrný

Hodnocení Obezity

BMI	☐ Normální ☐ Pod ☒ Lehce přes ☐ Nad
-----	--

PBF

PBF	☐ Normální ☐ Lehce přes ☒ Nad
-----	---

Hodnocení tělesné rovnováhy

Výšší	☒ Vynikající ☐ Lehce Nynější ☐ Extrémně Nynější
Nížší	☒ Vynikající ☐ Lehce Nynější ☐ Extrémně Nynější
Výšší- Nížší	☒ Vynikající ☐ Lehce Nynější ☐ Extrémně Nynější

Parametry prohledávání

Bazální Metabolická Míra	1515 kcal
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,87 (0,80~0,90)
Stupeň Obezity	114 % (90~110)
Obsah minerálů v kostech	3,24 kg 2,68~3,28
Buněčná hmota v těle	34,3 kg (31,3~38,3)
Obvod paže	31,0 cm

Impedance

	PP	LP	TR	PN	LN
Z _{0.1}	256,7	380,1	21,0	256,5	385,8
50 Hz	232,1	341,3	18,0	232,8	347,4
500 kHz	202,4	294,3	13,2	203,5	299,5

hokejista

vyrostl 22,4 cm

+15,3 kg kosterního svalstva

-10,5 kg tuku

ID	Výška	Věk	Pohlaví	Datum / Čas Testu
Ib131206124553	191,9cm	15,1	Muž	09.08.2016. 06:39

Body Composition Analysis

	Values	Total Body Water	Soft Lean Mass	Fat Free Mass	Weight
Total Body Water (L)	57,0 (45,5~55,7)	57,0	73,3 (58,5~71,5)	78,2 (62,0~75,8)	85,9 (68,8~93,2)
Protein (kg)	15,5 (12,2~15,0)				
Minerals (kg)	5,74 (4,21~5,15)				
Body Fat Mass (kg)	7,7 (9,7~19,4)				

Muscle-Fat Analysis

	Under	Normal	Over
Weight (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	85,9	
SMM (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	44,5	
Body Fat Mass (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 360 380 400 420 440 460 480 500 %	7,7	

Obesity Analysis

	Under	Normal	Over
BMI (kg/m ²)	10,2 13,2 16,2 19,8 22,8 25,2 27,2 29,2 31,2 33,2 35,2	23,3	
PBF (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0	8,9	

Segmental Lean Analysis

	Under	Normal	Over	ECW Ratio
Right Arm (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	4,58	116,8	0,375
Left Arm (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	4,40	112,3	0,375
Trunk (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	33,2	106,1	0,376
Right Leg (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	12,30	113,0	0,372
Left Leg (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	12,16	111,6	0,376

ECW Ratio Analysis

	Under	Normal	Over
ECW Ratio	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	0,375	

Body Composition History

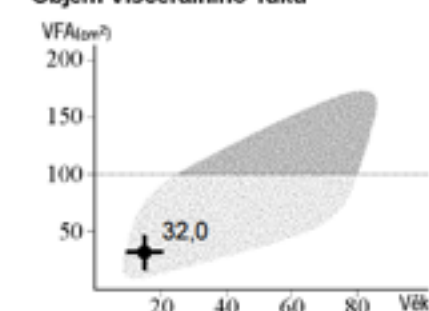
Weight (kg)	71,2	68,9	66,8	65,8	84,1	85,9
SMM (kg)	29,2	29,1	29,7	31,2	43,2	44,5
PBF (%)	25,5	23,9	19,7	15,5	9,3	8,9
ECW Ratio					0,376	0,375
✓ Procházka ☐ Celkem	06.12.13. 13:47	13.01.14. 16:18	21.02.14. 17:28	19.04.14. 10:37	29.01.16. 08:01	09.08.16. 06:39

Výsledek InBody

89/100 bodů

* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

Objem Viscerálního Tuku



Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost	85,9 kg
Kontrola Hmotnosti	0,0 kg
Kontrola Tuku	0,0 kg
Kontrola Svalová	0,0 kg

Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže	(0,1 kg) 20,3%
Levá Paže	(0,2 kg) 29,7%
Trup	(3,9 kg) 76,5%
Pravá Noha	(1,2 kg) 57,0%
Levá Noha	(1,2 kg) 55,8%

Parametry prohledávání

Nitrobněčná Voda	35,7 L (28,3~34,5)
Mimobuněčná Voda	21,3 L (17,3~21,1)
Hmotnost Kosterních Svalů	44,5 kg (35,0~42,8)
Bazální Metabolická Míra	2060 kcal
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,80 (0,80~0,90)
Obvod Pasu	80,5 cm
Obvod paže	31,9 cm
Obvod svalů paže	29,8 cm

Fáze celého těla

φ (°) 50 Hz	6,3
-------------	-----

Impedance

	PP	LP	TR	PN	LN
Z _{0.1}	324,4	338,6	20,7	274,8	279,3
50 Hz	315,1	330,0	20,0	268,1	272,7
50 Hz	277,0	291,9	16,8	232,5	237,2
250 Hz	247,8	261,7	13,5	207,4	212,3
500 kHz	238,1	251,6	11,9	201,8	207,0
1000 kHz	231,6	244,7	10,2	198,5	203,1

ID	Výška	Věk	Pohlaví	Datum / Čas Testu
lb140910151532	160cm	13,7	Muž	10.09.2014. 15:11

Body Composition Analysis

	Values	Total Body Water	Soft Lean Mass	Fat Free Mass	Weight
Total Body Water (L)	37,3 (30,1~36,7)	37,3	48,1	51,0	67,1 (45,6~61,6)
Protein (kg)	10,2 (8,1~9,9)				
Minerals (kg)	3,51 (2,79~3,41)				
Body Fat Mass (kg)	16,1 (6,4~12,9)				

Muscle-Fat Analysis

	Under	Normal	Over
Weight (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %		67,1
SMM (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %		28,7
Body Fat Mass (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 360 380 400 420 440 460 480 500 %		16,1

Obesity Analysis

	Under	Normal	Over
BMI (kg/m ²)	11,9 14,9 17,9 20,9 23,9 26,9 29,9 32,9 35,9 38,9 41,9		26,2
PBF (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0		24,0

Segmental Lean Analysis

	Under	Normal	Over
Right Arm (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %		2,74
Left Arm (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %		2,73
Trunk (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %		22,4
Right Leg (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %		7,46
Left Leg (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %		7,69

Body Composition History

Weight	
SMM	
PBF	

Výsledek InBody

78/100 bodů

* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost	60,0 kg
Kontrola Hmotnosti	- 7,1 kg
Kontrola Tuku	- 7,1 kg
Kontrola Svalové	0,0 kg

Hodnocení Výživy

Bílkovina	☒ Normální ☐ Deficit
Minerály	☒ Normální ☐ Deficit
Tuk v těle	☐ Normální ☐ Deficit ☒ Nadměrný

Hodnocení Obezity

BMI	☐ Normální ☐ Pod ☒ Ležce přes ☐ Nad
-----	--

Hodnocení tělesné rovnováhy

Výšší	☒ Vyvážený ☐ Ležce ☐ Podvážený
Nížší	☒ Vyvážený ☐ Ležce ☐ Podvážený
Výšší-Nížší	☒ Vyvážený ☐ Ležce ☐ Podvážený

Parametry prohledávání

Bazální Metabolická Míra	1471 kcal
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,89 (0,80~0,90)
Stupeň Obezity	125 % (90~110)
Obsah minerálů v kostech	2,90 kg (2,30~2,81)
Buněčná hmotnost v těle	33,7 kg (26,7~32,7)
Obvod paže	31,8 cm

Impedance

	IP	LP	TR	PN	LN
Z _{0.1Hz}	254,2	323,0	23,6	243,2	323,6
50 _{0.1Hz}	222,6	284,8	20,3	215,0	285,0
500 _{0.1Hz}	192,8	241,0	15,4	173,2	246,1

* hokejista

* vyrostl 5 cm

* +2,3 kg kosterního svalstva

* +1,5 kg tuku

ID	Výška	Věk	Pohlaví	Datum / Čas Testu
lb140910151532	165cm	14,4	Muž	21.06.2015. 12:04

Body Composition Analysis

	Values	Total Body Water	Soft Lean Mass	Fat Free Mass	Weight
Total Body Water (L)	40,1 (29,9~36,5)	40,1	51,7 (38,3~46,9)	55,0 (40,6~49,6)	72,6 (45,1~61,1)
Protein (kg)	10,9 (8,0~9,8)				
Minerals (kg)	3,96 (2,76~3,38)				
Body Fat Mass (kg)	17,6 (6,4~12,7)				

Muscle-Fat Analysis

	Under	Normal	Over
Weight (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %		72,6
SMM (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %		31,0
Body Fat Mass (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 360 380 400 420 440 460 480 500 %		17,6

Obesity Analysis

	Under	Normal	Over
BMI (kg/m ²)	9,6 12,6 15,6 18,6 21,6 24,2 26,2 28,2 30,2 32,2 34,2		26,7
PBF (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0		24,2

Segmental Lean Analysis

	Under	Normal	Over	ECW Ratio
Right Arm (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %		3,03	0,368
Left Arm (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %		2,98	0,370
Trunk (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %		24,2	0,370
Right Leg (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %		7,85	0,366
Left Leg (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %		7,79	0,370

ECW Ratio Analysis

	Under	Normal	Over
ECW Ratio	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450		0,369

Body Composition History

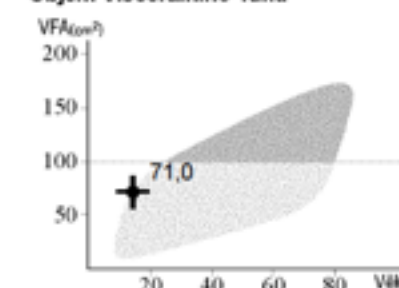
Weight (kg)	67,1	65,2	63,6	64,9	72,6
SMM (kg)	28,7	28,3	28,5	29,1	31,0
PBF (%)	24,0	23,1	20,4	19,9	24,2
ECW Ratio					0,369
✓ Procházka	10.09.14 15:11	28.09.14 17:23	25.10.14 07:42	05.01.15 07:58	21.06.15 12:04

Výsledek InBody

82/100 bodů

* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

Objem Viscerálního Tuku



Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost	64,8 kg
Kontrola Hmotnosti	- 7,8 kg
Kontrola Tuku	- 7,8 kg
Kontrola Svalové	0,0 kg

Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (1,0 kg)	201,9%
Levá Paže (1,0 kg)	211,1%
Trup (9,3 kg)	278,2%
Pravá Noha (2,5 kg)	185,1%
Levá Noha (2,5 kg)	183,1%

Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda	25,3 L (18,5~22,7)
Mimobuněčná Voda	14,8 L (11,3~13,9)
Hmotnost Kosterních Svalů	31,0 kg (22,3~27,3)
Bazální Metabolická Míra	1559 kcal
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,87 (0,80~0,90)
Obvod Pasu	87,4 cm
Obvod paže	33,4 cm
Obvod svalů paže	29,3 cm

Fáze celého těla

50 _{0.1Hz}	7,0
---------------------	-----

Impedance

	IP	LP	TR	PN	LN
Z _{0.1Hz}	361,4	359,8	23,5	295,7	294,9
50 _{0.1Hz}	349,1	349,3	22,4	286,9	286,6
500 _{0.1Hz}	300,8	305,7	18,7	244,7	246,9
250 _{0.1Hz}	265,5	271,8	15,0	216,8	218,9
500 _{0.1Hz}	254,5	260,9	13,3	210,4	212,5
1000 _{0.1Hz}	247,1	254,0	11,9	206,4	207,6

ID	Výška	Věk	Pohlaví	Datum / Čas Testu
150427-1	158,6cm	10,9	Mž	27.04.2015. 07:02

Analýza Složení Těla

	Hodnoty	Celková Tělesná Voda	Měkká Svalová Hmotnost	Hmotnost Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	32,5 (29,3-35,9)	32,5	41,9 (37,7-46,1)	44,5 (40,0-48,8)	65,1 (44,4-80,0)
Bílkovina (kg)	8,9 (7,8-9,6)				
Minerály (kg)	3,14 (2,72-3,32)	No-kontrola			
Hmotnost Tuku v Těle (kg)	20,6 (8,3-12,5)				

Analýza Svalu-Tuku

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %		
SMM (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %		
Hmotnost Tuku v Těle (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 360 380 400 420 440 460 480 500 %		

Analýza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m ²)	11,8 14,8 17,8 20,8 23,8 26,8 29,8 32,8 35,8 38,8 41,8		
% Tuku (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0		

Segmentová Analýza Netukové Tk⁺-^x

	Pod	Normální	Nad
Pravá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %		
Levá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %		
Trup (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %		
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %		
Levá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %		

Analýza Tělesné Vody

	Pod	Normální	Nad
ECW Poměr	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450		

Historie Těla

	Hmotnost (kg)	SMM (kg)	% Tuku (%)	ECW Poměr
	65,1	24,7	31,7	0,371

* volejbalista

* vyrostl 8,4 cm

* +3,5 kg kosterního svalstva

* -0,6 kg tuku

* špatná spolupráce

Výsledek InBody

67/100 Bodů

* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost	52,3 kg
Kontrola Hmotnosti	- 12,8 kg
Kontrola Tuku	- 12,8 kg
Kontrola Svalová	0,0 kg

Hodnocení Obezity

BMI ☐ Normální ☐ Pod ☒ Lehce přes ☐ NadPBF ☐ Normální ☐ I chce přes ☒ Nad

Hodnocení tělesné rovnováhy

Výšle ☒ Výšlejší ☐ Lehce ☐ Extrémně ☐

Níže ☒ Nížejší ☐ Lehce ☐ Extrémně ☐

Výšle- Níže ☒ Výšlejší ☐ I chce ☐ Extrémně ☐

Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (1,4 kg)	292,4%
Levá Paže (1,4 kg)	305,0%
Trup (10,4 kg)	313,9%
Pravá Noha (3,2 kg)	234,7%
Levá Noha (3,1 kg)	232,5%

Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda	20,5 L (18,2-22,2)
Mimobuněčná Voda	12,0 L (11,2-13,6)
Bazální Metabolická Míra	1331 kcal
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,86 (0,80-0,90)
Úroveň útrobního tuku	8 (1-9)
Stupeň Obezity	125 % (90-110)
Obsah minerálů v kostech	2,57 kg 2,24-2,74
Buněčná hmota v těle	29,3 kg (26,1-31,9)
Obvod paže	30,9 cm
Obvod svalů paže	26,0 cm

Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazíte podrobněji.



Impedance

	PP	LP	TR	PN	LN
Z _{50Hz}	362,5	370,2	28,3	284,9	274,2
Z _{50Hz}	324,6	343,5	24,8	248,1	244,0
Z _{500Hz}	280,3	295,5	19,1	209,5	206,2

ID	Výška	Věk	Pohlaví	Datum / Čas Testu
150427-1	167,4cm	12,3	Mž	02.09.2016. 07:18

Body Composition Analysis

	Values	Total Body Water	Soft Lean Mass	Fat Free Mass	Weight
Total Body Water (L)	37,1 (31,0-38,0)	37,1	47,7 (39,9-48,7)	50,7 (42,2-51,6)	70,7 (46,9-83,5)
Protein (kg)	10,1 (8,3-10,1)				
Minerals (kg)	3,51 (2,87-3,51)				
Body Fat Mass (kg)	20,0 (6,6-13,3)				

Muscle-Fat Analysis

	Under	Normal	Over
Weight (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %		
SMM (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %		
Body Fat Mass (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 360 380 400 420 440 460 480 500 %		

Obesity Analysis

	Under	Normal	Over
BMI (kg/m ²)	8,6 11,6 14,6 17,6 20,1 22,1 24,1 26,1 28,1 30,1 32,1		
PBF (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0		

Segmental Lean Analysis

	Under	Normal	Over	ECW Ratio
Right Arm (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %			0,379
Left Arm (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %			0,381
Trunk (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %			0,376
Right Leg (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %			0,376
Left Leg (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %			0,377

ECW Ratio Analysis

	Under	Normal	Over
ECW Ratio	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450		

Body Composition History

	Weight (kg)	SMM (kg)	PBF (%)	ECW Ratio
	64,2 62,6 65,5 65,2 65,6 67,7 70,0 70,7	24,7 24,8 25,8 25,7 26,4 26,8 28,3 28,2	30,1 28,2 28,5 28,5 27,2 27,9 26,9 28,2	0,376 0,373 0,378 0,377 0,377 0,382 0,380 0,377

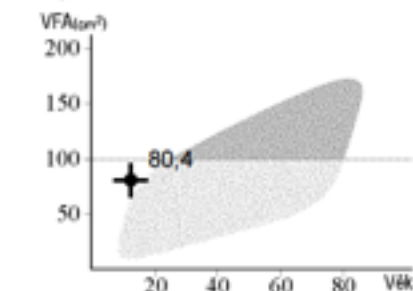
✓ Předchozí ☐ Celkem

Výsledek InBody

73/100 Bodů

* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

Objem Viscerálního Tuku



Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost	59,7 kg
Kontrola Hmotnosti	- 11,0 kg
Kontrola Tuku	- 11,0 kg
Kontrola Svalová	0,0 kg

Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (1,3 kg)	260,8%
Levá Paže (1,4 kg)	274,4%
Trup (10,2 kg)	291,1%
Pravá Noha (3,0 kg)	211,3%
Levá Noha (3,0 kg)	211,3%

Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda	23,1 L (19,3-23,5)
Mimobuněčná Voda	14,0 L (11,8-14,4)
Hmotnost Kosterního Svalstva	28,2 kg (23,3-28,5)
Bazální Metabolická Míra	1466 kcal
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,88 (0,80-0,90)
Obvod Pasu	86,4 cm
Obvod paže	30,7 cm
Obvod svalů paže	26,2 cm

Fáze celého těla

Φ (°) 50 mm 5,7

Impedance

	PP	LP	TR	PN	LN
Z _{50Hz}	353,4	363,1	28,8	271,6	265,8
Z _{50Hz}	346,1	358,9	27,8	265,3	259,5
Z _{500Hz}	311,5	326,8	24,4	236,2	230,7
Z _{500Hz}	281,9	298,2	20,5	210,5	205,0
Z _{500Hz}	272,5	288,6	18,8	204,5	199,3
Z _{1000Hz}	266,1	281,7	17,5	201,1	195,9

Závěr

- * Správné stravovací návyky mohou sportovcům pomoci zlepšit výkonnost, regeneraci, tělesné složení, u dětí a dospívajících navíc podporují správný růst a vývoj.
- * Bez aktivní pomoci rodičů nelze navázat úspěšnou spolupráci
- * Správně nastavená výživa sportujících dětí není často podporována a zajištěna oddílem, trenéry... Malé povědomí o důležitosti sportovní výživy dětí a dospívajících spolupráci...
- * Na sportovních akcích spíše nevhodná jídla (párky v rohlíku, langoše, halušky...)
- * Situace se zlepšuje (začala se vyučovat výživa i v rámci trenérských licencí), na některých závodech pozvány "food track" s vhodným jídlem pro sportovce)

Děkuji za pozornost

margareta@fitbee.cz

Nutriční poradna FitBee



Najdete nás
na Facebooku