

Vervolgmeting voor anja anja

Tinne Willems, groepspraktijk De Torekens ,Olv Waver, 0476/308.423
Roggemansstraat 1, 2820 Bonheiden
Damstraat 186, 1980 Zemst

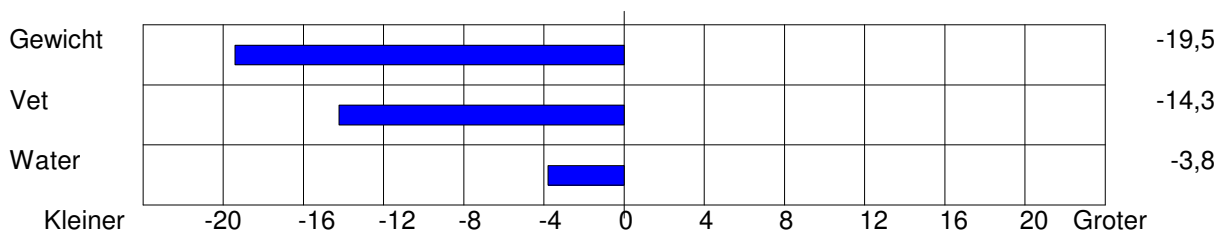
Meetwaarden en resultaten (Meetdatum: 1/09/2020, 15:28:18, Meting nr. 24)

Leeftijd:	50	Resistance:	593
Lengte:	1,57 m	Reactance:/Controlegetal:	54/950
Gewicht:	63,5 kg	Hand-/Voetweerstand:	156/168
Geslacht:	Vrouwelijk	Fasehoek:	5,2

	Eerste meting (10/09/2019)	Actuele meting (1/09/2020)	Relatief optimum (ideale waarden)
Vet massa	34,9 Liter	31,1 Liter	24,1 - 36,5 Liter
Magere massa	35,3 kg	21,0 - 20,5 kg	9,3 - 13,9 kg
	47,7 kg	42,5 - 43,0 kg	32,9 - 49,9 kg
	23,7 kg	22,2 kg	15,5 - 23,5 kg
Body Cell Mass BCM	24,0 kg	20,3 kg	17,4 - 26,4 kg
ECM/BCM index	0,99	1,09	< 0,90
% celaandeel	50,3%	47,8%	50,0 - 56,0 %
Body Mass Index BMI	33,7	25,8	19,0 - 25,0
Bas. Stofwisseling kcal	1370	1260	
META-index	15,9	23,0	18,0 - 30,0
KAPA-index	1,57	2,10	2,20 - 3,60

Steeds geldt: Vetmassa + Magere Massa = Lichaamsgewicht
Totale verschil in gewicht -19,5 kg

Verschillen ten opzichte van de eerste analyse



Een Balansmaaltijd moet bevatten: 540 kcal , waarvan 60 - 70g Koolhydraten, 15-20g Eiwit en tot 20g Vet