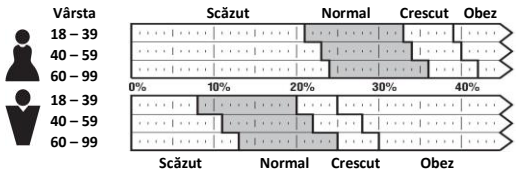
ANALIZA CORPORALA

Numele şi prenumele _____ varsta_____inaltime_____

Data	Ora	Greutate	Grasimi totale	Hidratare	Masă musculară	Rata fizică	DCI / BMR	Vârsta metabolică	Masă osoasă	Grăsimi viscerale

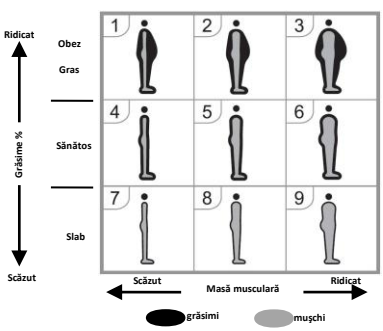
Valori grasimi totale %	-	0	+	++
	Scăzut	Normal	Crescut	Obez



Valori normale hidratare %

45 – 60 %	50 – 65 %

Rata fizica



Masa osoasa
Valori medii estimate

	Greutate		
	Sub 50 kg.	50 kg. – 75 kg.	Peste 75 kg.
	1,95 kg.	2,40 kg.	2,95 kg.

	Greutate		
	Sub 65 kg.	65 kg. – 95 kg.	Peste 95 kg.
	2,66 kg.	3,29 kg.	3,69 kg.

Grasimi viscerale

Nivel normal	0	:	1 – 3
Nivel crescut	+	:	3-5