

Akademie Gesundes Leben



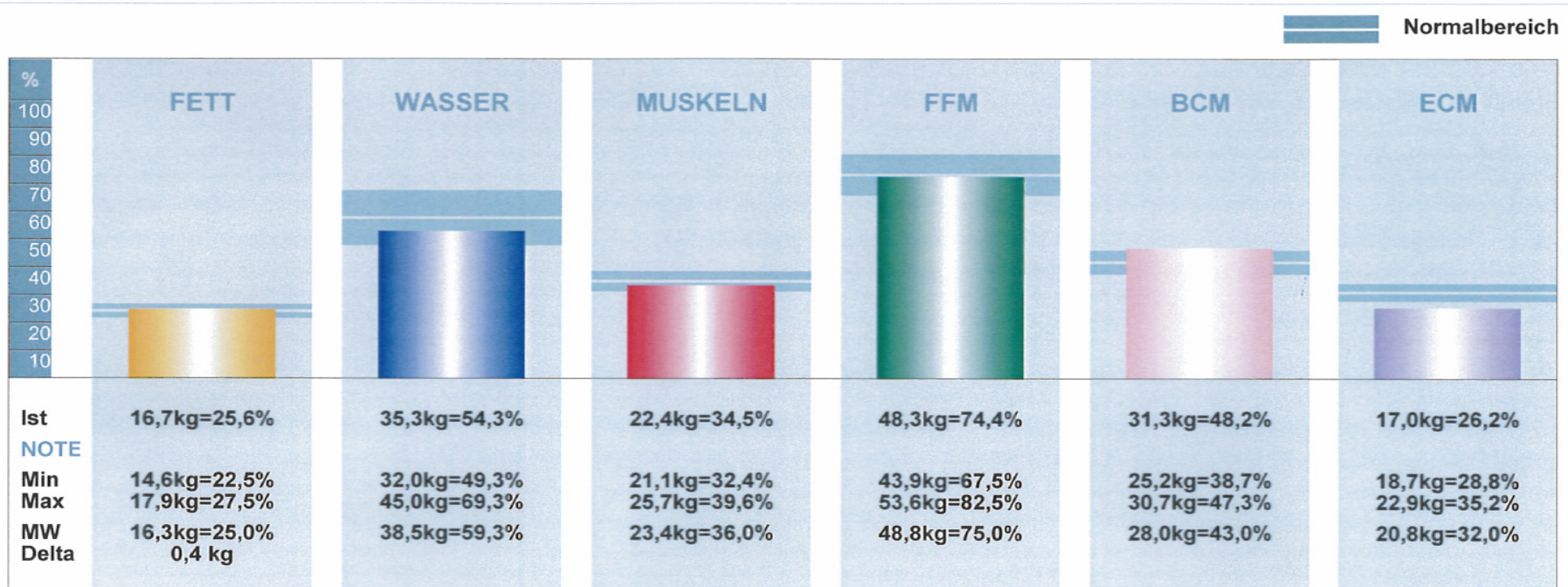
Name: Mustermann, Marion

Größe: 170 cm

Gewicht: 65 kg

Messdatum: 29.04.2010 14:02:33

Geburtsdatum: 01.01.1970



BMI 22,5

BMR 1544

Ihr Body-Mass-Index weist Normalgewicht aus. Herzlichen Glückwunsch.

Der Grundumsatz (in kcal) wird von Ihrer Körperzellmasse erzeugt. Körperliche Aktivität verhindert eine Grundumsatzerniedrigung. Alle Diäten, die nicht auch eine körperliche Aktivierung beinhalten, reduzieren Muskeln und der Grundumsatz wird erniedrigt.