

TESTÖSSZETÉTEL MÉRÉS

1, Testzsírszázalék eredmények értelmezése

Nők

Életkor	Alacsony	Normál	Magas	Nagyon magas
18-39	21% alatt	21-32,9 %	33-38,9 %	39% felett
40-59	23% alatt	23-33,9 %	34-39,9 %	40% felett
60-80	24% alatt	24-35,9 %	36-41,9 %	42% felett

Férfiak

Életkor	Alacsony	Normál	Magas	Nagyon magas
18-39	8% alatt	8-19,9 %	20-24,9 %	25% felett
40-59	11% alatt	11-21,9 %	22-27,9 %	28% felett
60-80	13% alatt	13-24,9 %	25-29,9 %	30% felett

2, A viszcerális zsírszint eredményeinek értelmezése

Viszcerális zsírszint	A szint besorolása
1-9	Normál
10-14	Magas
15-30	Nagyon magas

www.DunakanyarPraxiskozosseg.hu

3, A BMI (testtömeg-index) eredményeinek értelmezése

BMI	Értékelés
BMI < 18,5	Sovány
18,5 ≤ BMI < 25	Normál
30 ≤ BMI	Elhízott

4, A vázizomszázalék eredményeinek értelmezése

Nők

Életkor	Alacsony	Normál	Magas	Nagyon magas
18-39	24,3% alatt	24,3-30,3 %	30,4-35,3 %	35,4% felett
40-59	24,1% alatt	24,1-30,1 %	30,2-35,1 %	35,2% felett
60-80	23,9% alatt	23,9-29,9 %	30-34,9 %	35% felett

Férfiak

Életkor	Alacsony	Normál	Magas	Nagyon magas
18-39	33,3% alatt	33,3-39,3 %	39,4-44 %	44,1% felett
40-59	33,1% alatt	33,1-39,1 %	39,2-43,8 %	43,9% felett
60-80	32,9% alatt	32,9-38,9 %	39-43,6 %	43,7% felett



www.DunakanyarPraxiskozosseg.hu