Popis protokolu InBody

1/ Číslo před závorkou je skutečně naměřená hodnota, v závorce je norma pro věk a hmotnost- tzn. **Celková tělesná voda** je v horní části normy- většinou kdo má dost svalů, netrpí nedostatkem vody, u hubených lidí naopak častá dehydratace (svaly zvyšují množství vody

2/ **Bílkovina**- svalové bílkoviny aktin a myozin- opět v horní části normy- tzn.že klientka má dostatek svalové hmoty

3/ **Minerály**- kostní minerály vápník a fosfor- horní část normy- kostra je dostatečně pevná- u lidí, kteří kostru zatěžují (sportem, prací nebo i nadváhou, bývá kostra pevnější)

4/ **Množství tělesného tuku v kg**- silně nad normou

5/ **Hmotnost**- opět silně nad normou

6/ **Analýza sval- tuk**- graf ukazuje tvar písmene C- tzn. CVIČIT!!!- čím je céčko ostřejší, tím hůře. Ideální je, když křivka vytvoří písmeno D- DOBŘE!!!- opět čím ostřejší tzn svalů výrazně více než tuku, tím lépe. Múže být i svislá přímka (svalů i tuku je stejně)- tzn. neutrální stav- pokud tedy je přímka v šedém (v normě)- pod znamená nedostatek svalů, nad naopak přebytek tuku

7/ **Kontrola hmotnosti**- číslo -15,3 kg udává, kolik tuku má paní zhubnout, aby byla ve středu normy, u sval§ se znaménko – nevyskytuje nikdy- svaly jsou vždy dobré (i pokud je jich nad normu). Znaménko + u svalů udává, kolik má dotyčný nabrat svalové hmoty. Naopak u tuku- kolik je rezerva pro tuk tak, aby byl měřený ve středu normy. Není to ale pokyn k tloustnutí !!! Paní váží 72 kg (viz. č. 5) a měla by sundat 15,3 kg tuku- tudíž výsledná cílová hmotnost je 56,7 kg.

8/ **Bazální metabolická míra**- tento údaj říká, jaké minimální množství energie by měl člověk „ujíst“ tak, aby jeho tělo fungovalo ( není zde započtena pohybová aktivita- ta se musí dopočítat- ale to vám vysvětlím ve škole). Častou chybou u lidí kteří shazují hmotnost je, že dlouhodobě zaškrtí energetický příjem pod bazální metabolismus- tělo se „přepne“ do nouzového režimu a energii zvýšeně ukládá energii- tudíž efekt je opačný- člověk míst redukce váhy přibírá. Jak říká MuDr. Cajthamlová- ke štíhlosti se musí člověk projíst (ovšem kvalitní stravou, ne fast foodem)!!!

9/ **Poměr pas/boky**- tzv. WHR- udává typ obezity- pod 0,75- ženská obezita (zadek, stehna- typ hruška), nad 0,85 mužská obezita (břicho- typ jablko). Nebezpečnější je jablko- větší riziko infarktů a mozkových mrtvic

10/ **Úroveň útrobního tuku**- souvisí s typem obezity- tuk okolo orgánů v břiše je extrémně nebezpečný- zvyšuje nebezpečí infarktů a mrtvic- mezní hodnota je 100 cm2- viz rozšířený protokol Body Vision- budeme ještě probírat. U lidí, kteří jsou jinak hubení ale mají velké břicho, je toto způsobeno často dlouhodobým stresem- tělo na něj reaguje a ukládá si energetickou zásobu právě okolo břicha

11/ **BMI**- pouze pomocný údaj, jestli hmotnost odpovídá výšce, ale neříká nic o složení těla (svaly/tuk)

12/ **Procento tělesného tuku**- 39,3 %- dost nad normou. Ženy by si měly dávat pozor i na příliš nízké procento. Pod 6% se netvoří dostatek ženských pohlavních hormonů (progesteron, estrogen), ženy mohou být neplodné, nemají menstruaci…

13/ **Segmentální analýza svaloviny**- levá, pravá horní končetina, levá, pravá dolní končetina- hlídáme, aby se údaje nelišily víc než o 0,2 kg- to znamené přetěžování těla- vznik svalových dysbalancí (nerovnováhy) a často to končí bolestmi zad, kloubů…

14/ **Segmentální analýza tuku**- opět sledujeme, kde se tuk hromadí- u paní je vše nad normou- nejvíce horní končetiny a trup (viz. WHR)

**Toto je výstup z měření, který byste měli ovládat, umět vysvětlit naměřené hodnoty a vyvodit nějaký závěr pro klienta. Vyzkoušíme si to. Každý dostanete mailem protokol a do příští středy 14. 10. mi pošlete takto zpracovanou výstupní zprávu.**