

Επώνυμο: *Ηλικία:* *ID Μέλους:*
Όνομα: *Υψος (cm):*
Φύλλο **Γυναίκα** *Βάρος (Kg):* *Προσωπικός Γυμναστής:*

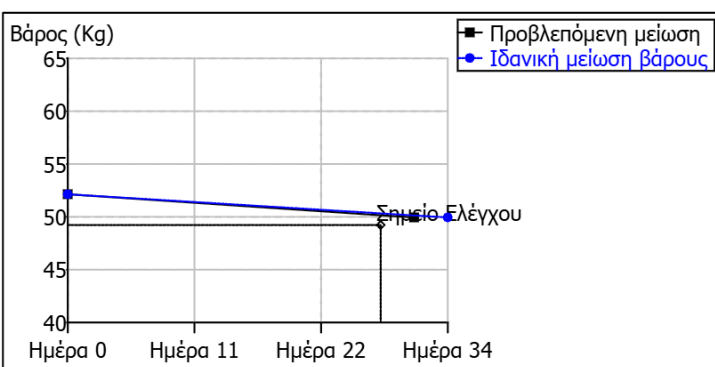
Ενεργειακή Ισορροπία

Μεταβολικός ρυθμός ηρεμίας (Kcal/ημέρα)

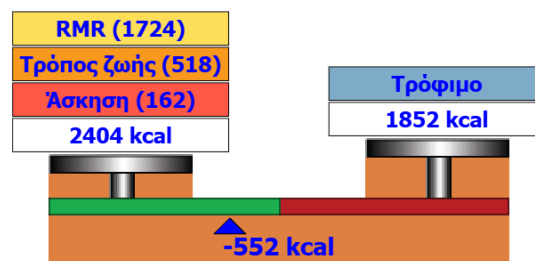
1724		
Αργός	Φυσιολογικός	Γρήγορος
< 1092	1092 - 1447	> 1447

Δείκτης μάζας σώματος (Kg/m²)

20,3					
Ελλιπόβαρος	Φυσιολογικός	Υπέρβαρος	Παχυσαρκία I	Παχυσαρκία II	Παχυσαρκία III
< 18,5	18,5 - 25,0	25,0 - 30,0	30,0 - 35,0	35,0 - 40,0	> 40,0



Επόμενος έλεγχος: 4 εβδομάδες Στόχος βάρους (Kg): 49,7
Εκτιμώμενος χρόνος έως το στόχο (εβδομάδες): 4



Τρόπος ζωής

Επίπεδο φυσικής δραστηριότητας Καθιστικός

Άσκηση

Συνεδρίες ανά εβδομάδα: 3
Διάρκεια (λεπτά): 60
Δραστηριότητα: Περπάτημα
Ταχύτητα(kmh): 6
κλίση (%): 6

Συνιστώμενη Ημερήσια Θερμιδική Πρόσληψη

Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη Θερμίδων (kcal/ημέρα): 1852
Ημερήσια θερμιδική Ισορροπία (kcal/ημέρα) -552

Ακολουθήστε το πλάνο άσκησης, όπως περιγράφεται στο πρόγραμμα της εβδομάδας

Καταναλώστε 1852 θερμίδες ανά ημέρα. Όχι παραπάνω, Όχι λιγότερο!

Η επόμενη μας συνάντηση είναι σε 4 εβδομάδες