

Wichtige Angaben für eine Körperanalyse:

Name: _____

Jahrgang: _____ akt. Alter: _____ Geschlecht: W M

Größe: _____ cm Gewicht: _____ kg

Blutdruck: _____ / _____ (ideal 120 / 80)

Ruhepuls: _____ (ideal 50 – 60)

Körpermuskel-Anteil: _____ % (ideal 30 – 35)

Körperfett-Anteil: _____ % (ideal 15 – 28)

Viszeralfett: _____ % (ideal 1 – 12)

Körperwasser-Anteil: _____ % (ideal 50 – 65)

Wichtige Blutwerte

(NÜCHTERN, bitte 12 Stunden vorher nichts essen)

Cholesterin: _____ HDL: _____ LDL: _____

Triglyceride: _____ Glucose: _____ Proteine: _____

Insulin: _____

Schilddrüsen Check: OK / _____

Datum: _____