

СЕГМЕНТЕН АНАЛИЗ „ТАНИТА” ИМЕ:.....ГОДИНИ.....

№	ПОКАЗАТЕЛИ	ДЕН/ЧАС	РЕЗУЛТАТ	ДЕН/ЧАС	РЕЗУЛТАТ
1	ТЕГЛО				
2	% МАЗНИНИ				
3	МУСКУЛНА МАСА				
4	КОСТНА МАСА				
5	ИНДЕКС ТЕЛЕСНА МАСА - ИТМ				
6	ДНЕВЕН ПРИЕМ НА КАЛОРИИ				
7	МЕТАБОЛИТНА ВЪЗРАСТ				
8	% ВОДА				
9	ВИСЦЕЛАРНИ МАЗНИНИ				

2. Норма на мазнините при стандартен тип - МЪЖЕ

години	под норма	естет. норма	мед.граница	над норма	затлъстяване
5-9	≤ 12	12-16	17-20	21-25	≥ 25
10-14	≤ 11	11-17	18-22	23-27	≥ 27
15-19	≤ 9	9-15	16-19	20-23	≥ 23
20-39	≤ 8	8-15	16-19	20-24	≥ 24
40-59	≤ 11	11-17	18-21	22-27	≥ 27
над 60	≤ 13	13-20	21-24	25-29	≥ 29

2. Норма на мазнините при стандартен тип - ЖЕНИ

години	под норма	естет. норма	мед.граница	над норма	затлъстяване
5-9	≤ 15	15-20	21-24	25-28	≥ 28
10-14	≤ 16	16-23	24-27	28-32	≥ 32
15-19	≤ 16	16-23	24-28	29-34	≥ 34
20-39	≤ 17	17-24	25-30	31-38	≥ 38
40-59	≤ 19	19-25	26-31	32-39	≥ 39
над 60	≤ 21	21-27	28-33	34-41	≥ 41

3. Мускулна маса

Тази характеристика посочва теглото на мускулите в организма. Мускулите играят важната роля на двигател, консумиращ енергия. С увеличаване на мускулната маса се увеличава консумацията и, което спомага за намаляването на свръхвисокото тегло на телесните мазнини и здравословно отслабване.

4. Костна маса – норма за МЪЖЕ

Общо тегло (кг)	до 65 кг.	65-95 кг.	над 95 кг.
Костна маса (кг)	2,66	3,29	3,69

4. Костна маса – норма за ЖЕНИ

Общо тегло (кг)	до 50 кг.	50-75 кг.	над 75 кг.
Костна маса (кг)	1,95	2,4	2,95

Тази характеристика показва количеството кости в организма (ниво на минералите в костите, например калций и др.). Изследванията показват, че физическите упражнения и развитието на мускулната тъкан са свързани с по-силни, по-здрави кости. Костната структура няма вероятност да претърпи видими промени за кратък период от време, но е важно да развиете и поддържате здрави кости чрез балансирана диета и много упражнения.

5. ИТМ – Индекс на телесната маса

ИТМ	Резултат
< 16.0	тежко недохранване
16.0 - 16.99	средно недохранване
17.0 - 18.49	леко недохранване
18.5 - 24.99	нормално тегло
25.0 - 29.99	Пред затлъстяване
30.0 - 34.99	затлъстяване I степен
35.0 - 39.99	затлъстяване II степен
40.0 >=	затлъстяване III степен

6. Дневен прием на калории:

Трябва да приемате повече калории от нивото на дневен прием на калории (това е основното количество енергия или калории, необходими за метаболизма ви през деня при покой), тъй като в противен случай организмът ви смята, че гладувате. Когато консумирате по-малко, естествената реакция е да трупате килограми, а не да ги сваляте, тъй като организмът ви непрекъснато ще се чувства застрашен и ще активира сигналната система, която ви предпазва от гладуване и забавя метаболизма.

7. Метаболитна възраст

Тази характеристика определя възрастта, отговаряща на този вид метаболизъм. Ако метаболитната Ви възраст е по-голяма от действителната, това е знак, че трябва да подобрите метаболизма си. Повече физически упражнения например биха изградили здравословна мускулна тъкан, което би снизило възрастта.

8. % на общата вода в тялото

МЪЖЕ – 55-65%	ЖЕНИ – 50-60%	ДЕЦА – 65-70%
---------------	---------------	---------------

Оптималните стойности на водата в тялото осигуряват безпроблемно функциониране на обмяната на веществата. Клетките регенерират по-добре и “стареят” по-бавно. Вероятността от отключване на каквито и да било заболявания (особено туморни) рязко намалява. Кръвта не се сгъстява, което облекчава съдовете и сърцето, а така намалява опасността от инфаркти. Всички органи, дори междупрешленните дискове се чувстват по-добре при оптимално хидратиране.

9. % на висцеларни (вътрешни коремни) мазнини

Коефициент 1-12 – здравословно ниво	Коефициент 13-59 – високо ниво
-------------------------------------	--------------------------------

Вътрешните мазнини са мазнините вътре в коремната кухина, около важните органи в коремната област, малкия таз и перинеума. Проучванията показват, че дори теглото и телесните мазнини да останат константни, с възрастта разпределението на мазнините се променя и има по-голяма вероятност за пренасочване към коремната област (особено след менопаузата при жените). Гарантирането на ниско ниво на вътрешните мазнини намалява риска от особено тежки заболявания – сърдечно-съдови, високо кръвно налягане, диабет – тип 2 и др. Важно: Дори и да имате ниско ниво на общите телесни мазнини, може да имате високо ниво на вътрешните мазнини. (Консултирайте се с лекар.)