**Uitslag Meting Better Life Int.**

**Naam :**

**Datum meting : Leeftijd:**

**Tijdstip meting : Lengte:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Gewicht |  |  |
| 2 | **B M I** |  |  |
| 3 | **Vet percentage** |  |  |
| Vrouwen 20-39 jaar = 21 tot 33 40-59 jaar = 23 tot 34 60-79 jaar = 24 tot 36  Mannen 20-39 jaar = 8 tot 20 40-59 jaar = 11 tot 22 60-79 jaar = 13 tot 25 | | | |
| 4 | **Water percentage** |  |  |
| Vrouwen 45 tot 60 %  Mannen 50 tot 65 % | | | |
| 5 | **Spiermassa** |  |  |
| 6 | **Conditieniveau** |  |  |
| 7 | **Botmassa** |  |  |
| Vrouwen (gemiddeld) < 50 kg = 1,95 kg 50-75 kg = 2,40 kg >75 kg = 2,95 kg  Mannen (gemiddeld) < 65 kg = 2,66 kg 65-95 kg = 3,29 kg >95 kg = 3,69 kg | | | |
| 8 | **B M R** |  |  |
| Basaal Metabolisme = het aantal calorieën dat het lichaam in ruststand nodig heeft om te kunnen functioneren | | | |
| 9 | **Metabolische leeftijd** |  |  |
| 10 | **Visceraal vet** |  |  |

****

Probeer ook ons **3 Day Try Out** pakket.

6 Dagen een gezond ontbijt of

3 dagen afslanken voor € 10,00

**Better Life Int.**

**S. v. Haerlemstr. 196 | 1962 VG Heemskerk**

**0620647723 | ton@better-life.nl | www.better-life.nl**

**Uitslag Meting Better Life Int.**

**Naam :**

**Datum meting : Leeftijd:**

**Tijdstip meting : Lengte:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Gewicht |  |  |
| 2 | **B M I** |  |  |
| 3 | **Vet percentage** |  |  |
| Vrouwen 20-39 jaar = 21 tot 33 40-59 jaar = 23 tot 34 60-79 jaar = 24 tot 36  Mannen 20-39 jaar = 8 tot 20 40-59 jaar = 11 tot 22 60-79 jaar = 13 tot 25 | | | |
| 4 | **Water percentage** |  |  |
| Vrouwen 45 tot 60 %  Mannen 50 tot 65 % | | | |
| 5 | **Spiermassa** |  |  |
| 6 | **Conditieniveau** |  |  |
| 7 | **Botmassa** |  |  |
| Vrouwen (gemiddeld) < 50 kg = 1,95 kg 50-75 kg = 2,40 kg >75 kg = 2,95 kg  Mannen (gemiddeld) < 65 kg = 2,66 kg 65-95 kg = 3,29 kg >95 kg = 3,69 kg | | | |
| 8 | **B M R** |  |  |
| Basaal Metabolisme = het aantal calorieën dat het lichaam in ruststand nodig heeft om te kunnen functioneren | | | |
| 9 | **Metabolische leeftijd** |  |  |
| 10 | **Visceraal vet** |  |  |

****

Probeer ook ons **3 Day Try Out** pakket

6 Dagen een gezond ontbijt of

3 dagen afslanken voor € 10,00

**Better Life Int.**

**S. v. Haerlemstr. 196 | 1962 VG Heemskerk**

**0620647723 | ton@better-life.nl | www.better-life.nl**

**Conditieniveau**

|  |  |
| --- | --- |
| **Resultaat** | **Conditieniveau** |
| 1 | Ongemerkt zwaarlijvig |
| 2 | zwaarlijvig |
| 3 | Stevig gebouwd |
| 4 | Te weinig lichaamsbeweging |
| 5 | standaard |
| 6 | Standaard gespierd |
| 7 | mager |
| 8 | mager en gespierd |
| 9 | gespierd |

**Visceraal vet**

1 - 12: gezonde viscerale waard

13 - 59: hoge viscerale waard

**Conditieniveau**

|  |  |
| --- | --- |
| **Resultaat** | **Conditieniveau** |
| 1 | Ongemerkt zwaarlijvig |
| 2 | zwaarlijvig |
| 3 | Stevig gebouwd |
| 4 | Te weinig lichaamsbeweging |
| 5 | standaard |
| 6 | Standaard gespierd |
| 7 | mager |
| 8 | mager en gespierd |
| 9 | gespierd |

**Visceraal vet**

1 - 12: gezonde viscerale waard

13 - 59: hoge viscerale waard