



NYHED



John Doe
Fødselsdato: 28-05-1980
Alder: 38 år
Højde: 174 cm
Dato: 27-05-2020

Resultat

Vægt: 76,00 kg	Muskelmasse: 30,00 kg
Fedtprocent: 22,0 %	Fedtmasse: 16,72 kg
Visneralt fedt: 6,0 %	DM: 22,0 kg
Kropsmasse: 3,2 kg	DM: 22,0 kg
Total kropsvand: 58,0 %	DM: 22,0 kg
Muskelvolumen: 6	DM: 22,0 kg
Muskelstyrke: 20 kg	DM: 22,0 kg

Din kroppsenergi

Følelse: 1.900 kcal pr. dag
Maksimal energi: 2.100 kcal pr. dag
Minimal energi: 1.500 kcal pr. dag

Din energibalance

Forbrug: 2.000 kcal pr. dag
Anbefalt til dag: 2.100 kcal pr. dag
BMR (basalmetabolisme): 1.500 kcal pr. dag
Maksimal energi: 2.100 kcal pr. dag
Minimal energi: 1.500 kcal pr. dag

Din energilunderskud

Anbefalt underskud: 500 kcal pr. dag
Beregnet underskud: 350 kcal pr. dag

Visuel graf med dine energilunderskud

Anbefalet energisammensætning

Protein: 500 kcal pr. dag
Fet: 500 kcal pr. dag
Kulhydrater: 500 kcal pr. dag
Fibre: 500 kcal pr. dag

ENERGIBALANCE OG KOST

John Doe
Dato: 27-05-2020

Dit udgangspunkt

Actual vægt: 76,00 kg
Fedtmasse: 16,72 kg
Vægtpro: 22,0 kg pr. vgt

Energindtag baseret på kroppsanalyse

Din kroppsenergi

Følelse: 1.900 kcal pr. dag
Maksimal energi: 2.100 kcal pr. dag
Minimal energi: 1.500 kcal pr. dag

Din energilunderskud

Anbefalt underskud: 500 kcal pr. dag
Beregnet underskud: 350 kcal pr. dag

Visuel graf med dine energilunderskud

Anbefalet energisammensætning

Protein: 500 kcal pr. dag
Fet: 500 kcal pr. dag
Kulhydrater: 500 kcal pr. dag
Fibre: 500 kcal pr. dag

Vejning med kroppsanalyse kr. 100

Energibalance og kost kr. 50

Ønsker du vægttabsplan og måltidsskema m.m

Det kan du få med at personligt træningsforløb, der ud over 2 månedlige vejninger med kroppsanalyse, energibalance og kostsammensætning også inkl. vægttabsplan, kostguide, måltidsskema, samt træningsprogram og instruktion.

VEGTABSPLAN

John Doe
Dato: 27-05-2020

MÅLTIDSSKEMA

John Doe
Dato: 27-05-2020

Resultat

Wægttab: 1,00 kg
Fedtprocent: 22,0 %
Muskelmasse: 30,00 kg

Faste tider jeg træffes i centret:

Mandag kl. 16:00 - 20:00
Tirsdag kl. 8:00 - 12:00
Onsdag kl. 16:00 - 20:00
Torsdag kl. 8:00 - 12:00

Book din vejning
Mail til thomas@go2fit.dk
eller en sms til 60 70 10 09



Hos Ringsted
fit&sund
hele livet..



Priser pr. mdr. fra kr. 899