

Nombre:

Edad:

Estatura:

COMPOSICIÓN CORPORAL

Peso:

Delgadez
< 18,5

Sobrepeso
25 a 29,9

IMC:

Normal
18,5 a 24,9

Obesidad
> 30



% de Grasa Corporal

Edad (años)	Mujer (%)	Hombre (%)
18-29	20 - 28	9 - 18
30-39	23 - 31	12 - 20
40-49	25 - 33	14 - 22
50-59	27 - 35	16 - 24
60-70	29 - 37	18 - 26



Masa Ósea (Kg)

Mujeres: Media de masa ósea estimada		
- de 50 kg	50kg -75kg	+ 75 kg
1,95kg	2,40kg	2,95kg
Varones: Media de masa ósea estimada		
- de 65 kg	65 kg – 95 kg	+ de 95 kg
2,66 kg	3,29 kg	3,69 kg



% de Agua Corporal

El porcentaje varía de una persona a otra, pero como guía, los % de agua corporal total medios para un adulto saludable son:

Mujer: 45 a 60%

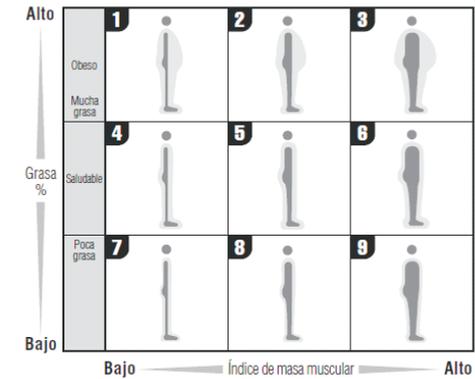
Varón: 50 a 65%



Masa Muscular (Kg)



Complejión Física



Representa músculo

Representa grasa



Metabolismo Basal



Edad Metabólica (Años)



Nivel Grasa Visceral

Bien	1 a 4
Medio	5 a 8
Exceso	9 a 12
Alarmante	+ de 13

Todos estos datos que han sido transmitidos en relación con el análisis de impedancia efectuado con la báscula Tanita y todos los valores indicativos son válidos para este aparato. **Este Estudio tiene únicamente carácter informativo.**

¿Por qué es tan importante vigilar su masa muscular?:

Tener una masa muscular adecuada es un reflejo de seguir buenos hábitos nutricionales. Por el contrario, tener un nivel bajo de masa muscular suele ser típico de personas que han hecho dietas hipocalóricas constantemente. Si la persona aumenta su masa muscular, su gasto calórico también aumentará (por un Kilo de masa muscular adicional, el cuerpo quemará aprox. 100 Kcal adicionales por día), lo que ayuda a reducir los niveles excesivos de grasa corporal y a perder peso de una manera saludable.

¿Por qué es importante vigilar el valor de constitución física?

Puede que el peso de un individuo no varíe de una semana a otra haciendo el programa de control de peso, pero sí puede variar la proporción entre la masa grasa y la masa muscular, de tal forma que la persona ha perdido grasa y ganado masa muscular (por eso no ha variado su peso) Sin embargo, este hecho propicia un cambio en la constitución corporal y la forma del cuerpo haciéndolo más esbelto (reducción de volumen, definición del músculo y la silueta).

Metabolismo Basal en kcal:

Muestra el número de calorías que el cuerpo necesita cuando está en reposo. Se refiere a las necesidades calóricas mínimas para mantener las funciones vitales del organismo en reposo (sin actividad física). Aproximadamente un 70% de las calorías que se consumen diariamente son utilizadas para el metabolismo basal. El metabolismo basal se ve afectado en gran medida por la cantidad de músculos que la persona tenga; el aumento de la masa muscular ayuda al metabolismo basal.

Edad Metabólica: Indica la edad media que tiene el metabolismo.

Si la edad indicada es más alta que la edad real, habrá que aumentar el valor del metabolismo basal. Aumentar la actividad deportiva y optimizar la nutrición con suplementos, sobre todo aumentando la proteína vegetal en la alimentación, creará tejido muscular mucho más sano, el cual quemará más calorías y bajará la edad del metabolismo. La edad metabólica tendrá que ser más baja que la edad real, pero no pasar la edad de 40.

Masa de huesos: Masa ósea (kg):

Contabiliza el peso de los huesos del cuerpo. Esta medición se puede usar para diagnosticar la osteoporosis y para calcular la probabilidad de que los huesos se quiebren. Vigilar este dato, sobre todo en mujeres por la pérdida de calcio derivada de la menstruación, etc.

% Grasa corporal:

Porcentaje de grasa. Es la cantidad de grasa corporal en relación al peso del usuario (% / kg). Se ha demostrado que la reducción del exceso de grasa corporal disminuye el riesgo de ciertas enfermedades tales como: hipertensión arterial, enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer.

Agua: Porcentaje de agua en el cuerpo.

El porcentaje de agua total en el cuerpo es la cantidad total de fluido en el cuerpo de una persona expresado como porcentaje de su peso total. El agua tiene una función vital en muchos de los procesos del organismo y se encuentra en cada célula, tejido y órgano. El mantenimiento de un porcentaje saludable de agua total en el cuerpo asegurará un funcionamiento eficiente del organismo y reducirá el riesgo de desarrollar problemas de salud asociados.

¿Por qué es importante vigilar la grasa visceral?: Es la grasa que se encuentra en el interior de la cavidad abdominal, rodeando los órganos vitales de la zona del tronco (zona abdominal). Es la grasa más difícil de eliminar y juega un papel importante en ciertos tipos de enfermedades crónicas. Un alto valor de la grasa visceral aumenta el riesgo de hipertensión, enfermedades cardiovasculares y Diabetes Tipo 2. Este dato es especialmente importante ya que el individuo puede no tener un porcentaje de grasa corporal elevado y sin embargo tener un porcentaje de grasa visceral alto.

Factor Proteínico (Cantidad de proteína diaria recomendada en gramos): Las proteínas ayudan a formar músculo y tonificar. Ésto es fundamental en el control de peso para evitar la pérdida de masa muscular y quemar más calorías. En el ejercicio físico para repara fibras musculares.

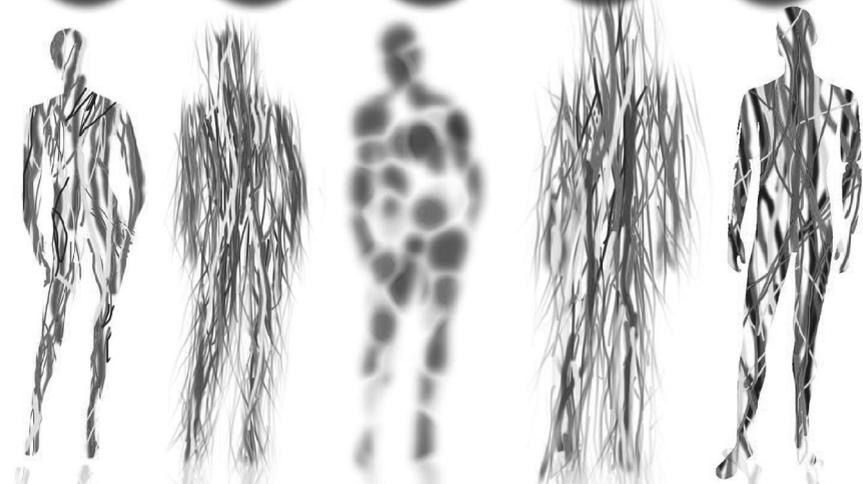
- Nutrición y control de peso
- Nutrición deportiva
- Asesoramiento personalizado
- Cuidado personal

¿BUSCAS UN CAMBIO?
Sin Jefes. Ingresos Extras.
A tiempo parcial o completo.
Negocio compatible con su actividad.
"Aprovecha la tendencia del Bienestar"



HERBALIFE®
Distribuidor Independiente

CARTILLA EVALUACIÓN ELECTRÓNICA



Sabes tu edad metabólica?



Por qué es importante vigilar la grasa visceral?



Por qué es importante vigilar el valor de constitución física?