



Scale up relatório de aptidão física

22/11/2018 8:37



Nome	Luiz Silva
Aniversário	03/02/1964
Idade	54
Altura	187cm
Atletas	NÃO
Peso do alvo	105kg

	Real	Valor bar / posicionamento
Peso corporal	116kg ↑	<p>64.7 83.9</p> <p>Baixo Bom Alto</p> <p>Peso corporal acima do normal, mudanças em sua dieta alimentar e estilo de vida são vitais para retornar a uma condição mais saudável. Comece por ter uma dieta mais equilibrada e balanceada nas quantidades corretas, realize mais atividades físicas.</p>
IMC	33.2 ↑	<p>18.5 24 28</p> <p>Magro Normal Sobre peso Sobre peso</p> <p>Seu índice de massa corpórea (IMC) atual está alto, isto poderá ocasionar um aumento significativo nos riscos de problemas sérios de saúde tais como, doenças cardíacas, pressão arterial alta, etc. Comece a ter um estilo de vida saudável com exercícios regulares e uma dieta equilibrada para atingir seu peso ideal em breve, adaptadas a sua idade.</p>
Gorduras	33% ↑	<p>11 22 27</p> <p>Magro Saudável Sobre peso Sobre peso</p> <p>Seu percentual de gordura corporal está alto, indicando uma alimentação não tão saudável e uma baixa atividade física. Níveis acima do normal contribuem para elevação das taxas de colesterol, pressão alta e nível glicêmico alto. Reduza o consumo de alimentos calóricos e aumente o consumo de alimentos com fibras. Realize atividades físicas aeróbicas regularmente.</p>
Peso muscular	22.7kg ↓	<p>29 63.8</p> <p>Insuficiente Bom Excelente</p> <p>Seu volume muscular está um pouco baixo, aumentam as possibilidades para ganhar peso. Aumente as atividades físicas ao mesmo tempo que acrescente proteína a sua dieta alimentar.</p>
Gordura visceral	16 ↑	<p>10 15</p> <p>Normal Alto Acima do limite</p> <p>Seu percentual de gordura visceral está muito alto, indicando um excesso de gordura na cavidade abdominal pressionando órgão como fígado, pâncreas e intestinos, dificultando suas funções. Isso afeta a maneira como seu corpo trabalha prejudicando sua saúde, melhore seus hábitos alimentares e realize atividades físicas regularmente.</p>
Água	43.9% ↓	<p>55.5 60.5</p> <p>Insuficiente Bom Excelente</p> <p>Seu percentual de água corporal está baixo. Aumente o consumo de água para melhorar seu metabolismo e ajudar a retirar toxinas do seu organismo através da urina.</p>
Ossos	4.8kg	<p>2.5 7.5</p> <p>Baixo Normal Excelente</p> <p>Muito bom! Seu percentual de massa óssea está normal, mantenha-se sempre assim.</p>

	Real	Valor bar / posicionamento
Metabolismo basal	2075kcal	<p>1501</p>  <p>Taxa de metabolismo basal (TMB) é a medida de consumo de calorias enquanto seu corpo descansa. Sua TMB está normal, entretanto um pequeno aumento da TMB reduz a sensação de fadiga causada pelo trabalho do dia-dia.</p>
Peso da gordura	38.3kg ↑	<p>12.8 25.5 31.3</p>  <p>Sua massa de gordura corporal está levemente alta, necessitando de atenção neste ponto, reduza o consumo de calorias e siga uma dieta saudável e balanceada para retornar aos níveis ideais, sem esquecer das atividades físicas regulares, claro.</p>
Músculos	19.6% ↓	<p>25 55</p>  <p>Sua massa muscular está baixa. Para melhorar sua massa muscular melhore o consumo de proteínas e aumente as atividades físicas.</p>
Músculo esquelético	16.1kg ↓	<p>20.6 45.3</p>  <p>Aumente os exercícios e o consumo de proteínas saudáveis para aumentar a massa magra do sistema musculoesquelético e definir seu corpo adequadamente.</p>
Peso da água	50.9kg ↓	<p>64.4 70.2</p>  <p>Seu índice de água está baixo, coma mais frutas e beba mais água, no mínimo 8 copos diariamente.</p>
Peso ideal	84.6kg	
Controle de peso	31.4kg ↑	Controle de variação peso é a relação entre seu peso atual e seu peso ideal. Sua diferença é 31.4kg, atenção sugerimos perder peso
Controle de gordura	16.3kg ↑	Controle de variação de massa gorda é a relação entre sua massa gorda atual e sua massa gorda ideal. Sua diferença é 16.3kg, atenção sugerimos redução de gordura
Controle muscular	6.3kg ↓	Controle de variação de massa muscular é a relação entre sua massa muscular atual e sua massa muscular ideal. Sua diferença é 6.3kg, atenção sugerimos redução muscular
Aparência corporal	Sobre peso ↑	
Alimentação	Nutrição extrema ↑	Parece que seu consumo de alimentos está alto, isto não é saudável. Adote medidas que tragam sua saúde de volta. O peso em excesso traz problemas em todo o organismo, sobrecarregando funções vitais no sistema digestivo e ósseo muscular, sem falar nos riscos ao sistema cardio respiratório e enzimático. Seja consciente com você mesmo e retorne a uma vida mais saudável
Pontuação	55	
Idade corporal	53	<p>54</p>  <p>Muito bom! Você possui um corpo saudável e aparenta ser mais jovem que sua idade real, mantenha-se assim</p>

