

1. Ūgis _____ m.
2. Svoris _____ kg
3. Riebalų masė _____ proc.
4. Kūno skysčiai _____ proc.
5. Raumenų masė _____ proc.
6. Bazinė medžiagų apykaita:
 Energijos kiekis _____ kJ/ Dienos kalorijų norma _____ kcal.



♥ **KŪNO MASĖS INDEKAS (KMI)** apskaičiuojamas Jūsų svorį kilogramais padalijus iš Jūsų ūgio metrais kvadratu. KMI naudojamas nustatyti, ar jūsų svoris yra sveikas jūsų ūgio žmogui.

- KMI < 18,5 – žmogaus kūno svoris per mažas, yra rizika susirgti tam tikromis ligomis dėl maisto trūkumo:
 - KMI = 18,4 – 17 tai I-o laipsnio mitybos nepakankamumas.
 - KMI = 16,9 – 16 tai II-o laipsnio mitybos nepakankamumas.
 - KMI < 16 tai jau III-o laipsnio mitybos nepakankamumas.
- KMI = 18,5 – 24,99 – normalus svoris.
- KMI > 25 žmogus turi antsvorį. Yra tikimybė susirgti įvairiomis ligomis, todėl rekomenduojama mažinti svorį:
 - KMI = 25 – 29,99 – I-o laipsnio nutukimas - nedidelė ligų tikimybė.
 - KMI = 30 – 39,99 – II-o laipsnio nutukimas – vidutinė tikimybė.
 - KMI ≥ 40 – III-o laipsnio nutukimas - didelė ligų tikimybė.

	[cm]																				
	150	152.5	155	157.5	160	162.5	165	167.5	170	172.5	175	177.5	180	182.5	185	187.5	190	192.5	195	197.5	200
45	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	13	13	12	12	12	12	11
47	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15	14	14	13	13	13	12	12	12
50	22	21	21	20	20	19	18	18	17	16	16	15	15	15	14	14	14	13	13	13	13
52	23	22	22	21	20	20	19	19	18	17	17	16	16	16	15	15	14	14	14	13	13
54	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15	14	14	14
57	25	25	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15	14
59	26	25	25	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	16	15	15
61	27	26	25	25	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	16	15
63	28	27	26	25	25	24	23	22	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	17	16	16
66	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18	17	17	17
68	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18	17	17
70	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18	18
72	32	31	30	29	28	27	26	26	25	24	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18
75	33	32	31	30	29	28	28	27	26	25	24	24	23	23	22	21	21	20	20	19	19
77	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20	20	19
79	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20	20
82	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27	26	25	25	24	23	23	22	22	21	21
84	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	25	24	23	23	22	22	21
86	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	23	22	22
88	39	38	37	35	34	33	32	31	30	30	29	28	27	26	25	24	24	23	23	22	22
91	40	39	38	37	36	34	33	32	31	31	30	29	28	27	27	26	25	25	24	23	23
93	41	40	39	37	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28	27	26	26	25	24	24	23
95	42	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	29	28	27	26	26	25	24	24
98	44	42	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	29	28	27	26	26	25	25
100	44	46	43	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27	26	26	25
102	45	44	42	41	40	39	37	36	35	34	33	32	31	31	30	29	28	28	27	26	26
104	46	45	43	42	41	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28	27	27	26
107	48	46	45	43	42	41	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28	27	27
109	48	47	45	44	43	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	29	28	27
111	49	48	46	45	43	42	41	40	38	37	36	35	34	33	32	32	31	30	29	28	28
114	51	49	47	46	45	43	42	41	39	38	37	36	35	34	33	32	32	31	30	29	29

♥ **Kūno skysčių kiekis** – tai kūno skysčių procentinė išraiška nuo viso kūno svorio. Apytiksliai 50-65% kūno svorio sudaro skysčiai, t.y. sveiko žmogaus norma.

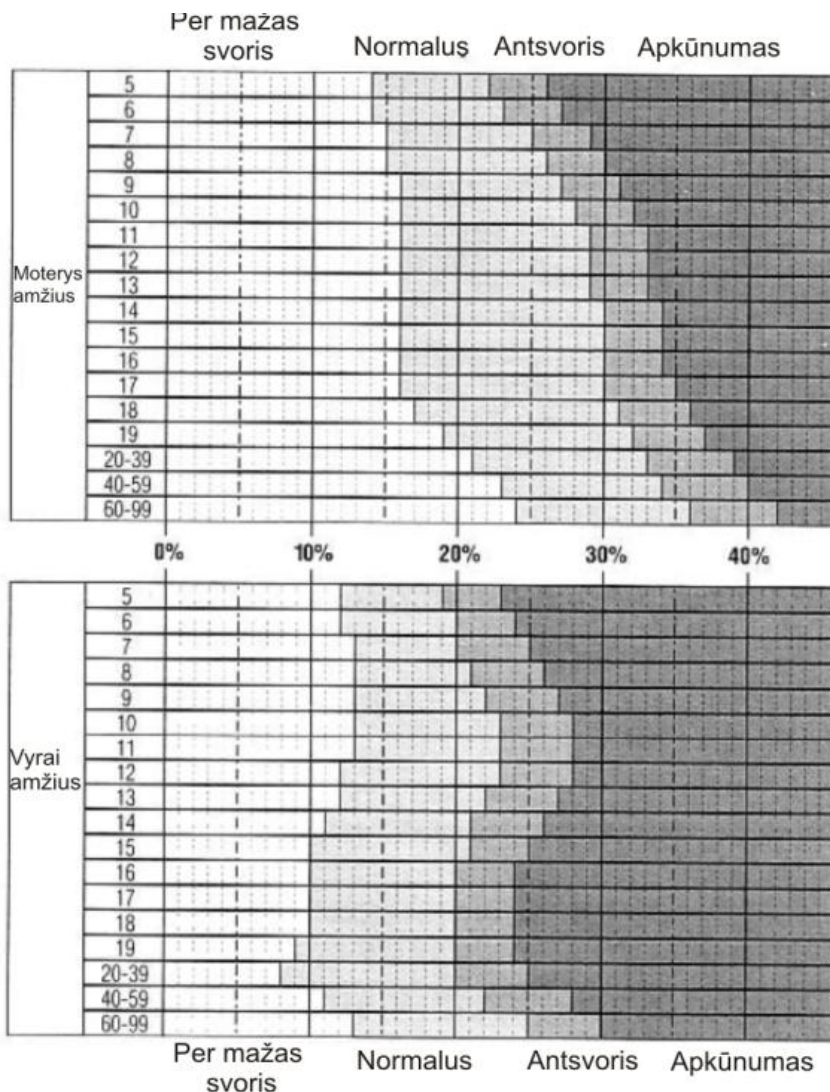
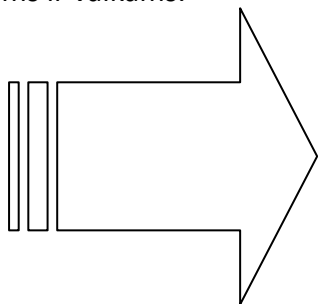
Normalus kūno skysčių procentas suaugusiems:

- Moterims: nuo 45 iki 60%
- Vyrams: nuo 50 iki 65%

Pastaba: asmenims, kurių kūno riebalų procentas yra labai didelis, kūno skysčių procentas būna mažesnis nei nurodyta

♥ **Kūno riebalų kiekis** – tai riebalų kiekio esančio Jūsų organizme išraiška procentais. Per didelis riebalų kiekis gali sukelti rizikos faktorius – per aukštą kraujo spaudimą, širdies ligas, diabetą, vėžį ir kitas ligas.

Paveiksle matome kūno riebalų procentines išraiškas moterims, vyrams ir vaikams.



♥ **RAUMENYS** sudaro pagrindinę žmogaus kūno masę- apie **40 %**.

♥ **Bazinės medžiagų apykaitos**

įvertinimas atspindi minimalų energijos, reikalingos kūno poreikiams patenkinti, kad efektyviai funkcionuotų jūsų kvėpavimo sistema, kraujotakos organai, kepenys, inkstai ir kt., poreikį. Kalorijos deginamos net miego metu.

Jūsų bazinė medžiagų apykaita labai priklauso nuo to, kiek raumenų turite; didėjant raumenų kiekiui, greitėja ir medžiagų apykaita.

