

Težina 60.0kg

### Indeks telesne mase (BMI)

BMI predstavlja standardizovani odnos težine i visine, koji se koristi kao opšti pokazatelj zdravlja. Izračunava se deljenjem težine (u kilogramima) sa kvadratom visine (u metrima). BMI je dobar opšti pokazatelj za populacione studije, ali ima ozbiljna ograničenja na individualnom nivou.



**Tvoj BMI: 19.6**

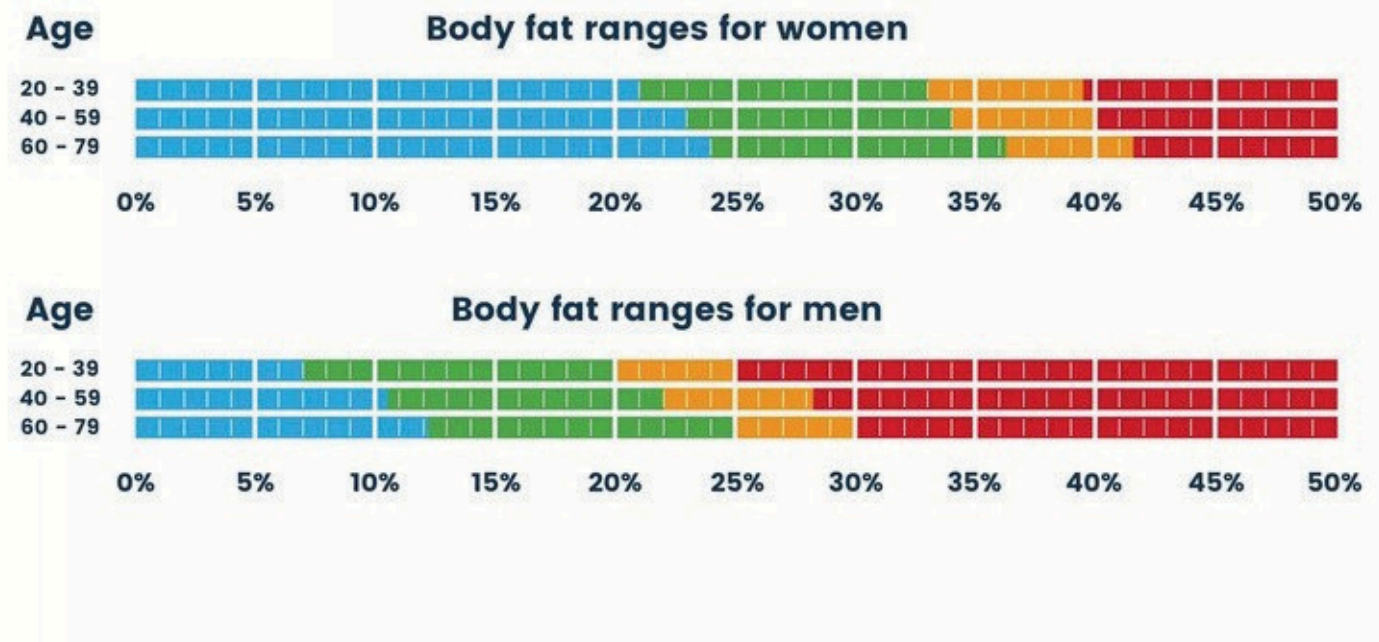
## Procenat telesne masti u organizmu

Procenat telesne masti je udeo masti u odnosu na ukupnu telesnu masu.

Telesna mast je neophodna za održavanje telesne temperature, za podršku zglobovima i zaštitu unutrašnjih organa. Monitori telesnog kompozicije mogu da pomognu u praćenju telesne masti.

Energija, odnosno kalorije potrebne našem telu potiču od onoga što unesemo hranom i pićem. Energija se sagoreva kroz fizičku aktivnost i osnovne telesne funkcije. Ako konzumirate isti broj kalorija koliko sagorite, sve kalorije se pretvaraju u energiju. Ali ako konzumirate više nego što sagorite, višak kalorija se skladišti u masnim ćelijama. Ako se ta uskladištena mast ne pretvori u energiju, ostaje višak telesne masti. Previše masti može dugoročno štetiti zdravlju. Smanjivanjem viška telesne masti pokazalo se da direktno smanjuje rizik od određenih stanja poput visokog krvnog pritiska, kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa tipa 2 i nekih vrsta raka. Premalo telesne masti može dovesti do osteoporoze u kasnijim godinama, neredovnih menstruacija kod žena i moguće neplodnosti. Važno je da pratite telesnu masti pomoću monitora za telesnu kompoziciju i čije vrednosti možete da proverite u skladu sa tablicama Tanite. Ova merenja su dostupna svima u dobi od pet do 99 godina.

### Healthy body fat ranges for adults



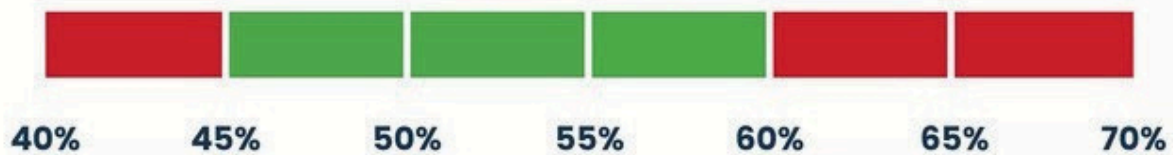
**Tvoj procenat: 20.7%**

## Ukupna telesna voda

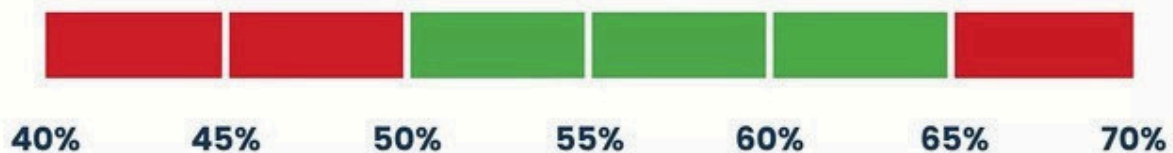
Ukupna telesna voda je ukupna količina tečnosti u telu izražena u procentima od ukupne težine. Voda u telu je bitan deo održavanja zdravlja. Preko polovine tela se sastoji od vode. Koja reguliše telesnu temperaturu i pomaže u uklanjanju štetnih materija. Putem mokrenja, znojenja i disanja. Količina tečnosti koja je potrebna svakog dana varira od osobe do osobe i na nju utiču klimatski uslovi i fizička aktivnosti. Dobra hidriranost utiče na koncentracije, sportsku sposobnost i opšte blagostanje. Stručnjaci preporučuju da pijete najmanje dva litra tečnosti svaki dan, najbolje vodu. Ako trenirate, važno je da povećate unos tečnosti kako biste uvek postigli vrhunske rezultate. Prosečni rasponi TBV% kod zdrave osobe su: Žene od 45 do 60% Muškarci od 50 do 65%

### Total Body Water

#### Average healthy range for women



#### Average healthy range for men



**Tvoj procenat: 58.9 %**

## Ukupna mišićna masa (nemasna telesna masa)

U sastav nemasne telesne mase pored skeletnih mišića ulazi i težina svih organa.

Težina unutrašnjih organa kod zdravih odraslih osoba je skoro nepromenjiva ili minimalno promenjiva (izuzetak je trudnoća). Svaka promena težine nemasne mišićne mase bila bi na račun skeletnih mišića.

Ne postoji jasan raspon nemasne mase niti mišićne mase, jer to zavisi od mnogo faktora i tipa aktivnosti ili sportske discipline (ukoliko se merenje radi kod sportista). Ipak, nemasna masa bi trebala biti značajno dominantna i činiti što veći deo ukupne telesne mase. Takođe, u nekim sportovima ili u rekreaciji, ukoliko je cilj rekompozicija tela, ovaj parametar uz procenat masnog tkiva može nam biti od velike koristi pri praćenju napretka.

Mišićna masa uključuje skeletne mišiće, glatke mišiće poput srčanih i mišića digestivnog trakta i vodu sadržanu u tim mišićima kao.

Mišići ostvarju određeni rad i samim tim troše energiju. Kako se mišićna masa povećava, brzina kojom se sagorevaju kalorije raste, što ubrzava bazalnu brzinu metabolizma (BMR) i pomaže vam da smanjite višak telesne masti i izgubite kilograme na zdrav način. Ako vežbate na višem intenzitetu, mišićna masa će se povećati i povećati i ukupnu telesnu težinu. Zato je važno redovno pratiti telesni sastav kako biste videli uticaj programa treninga na vašu mišićnu masu.

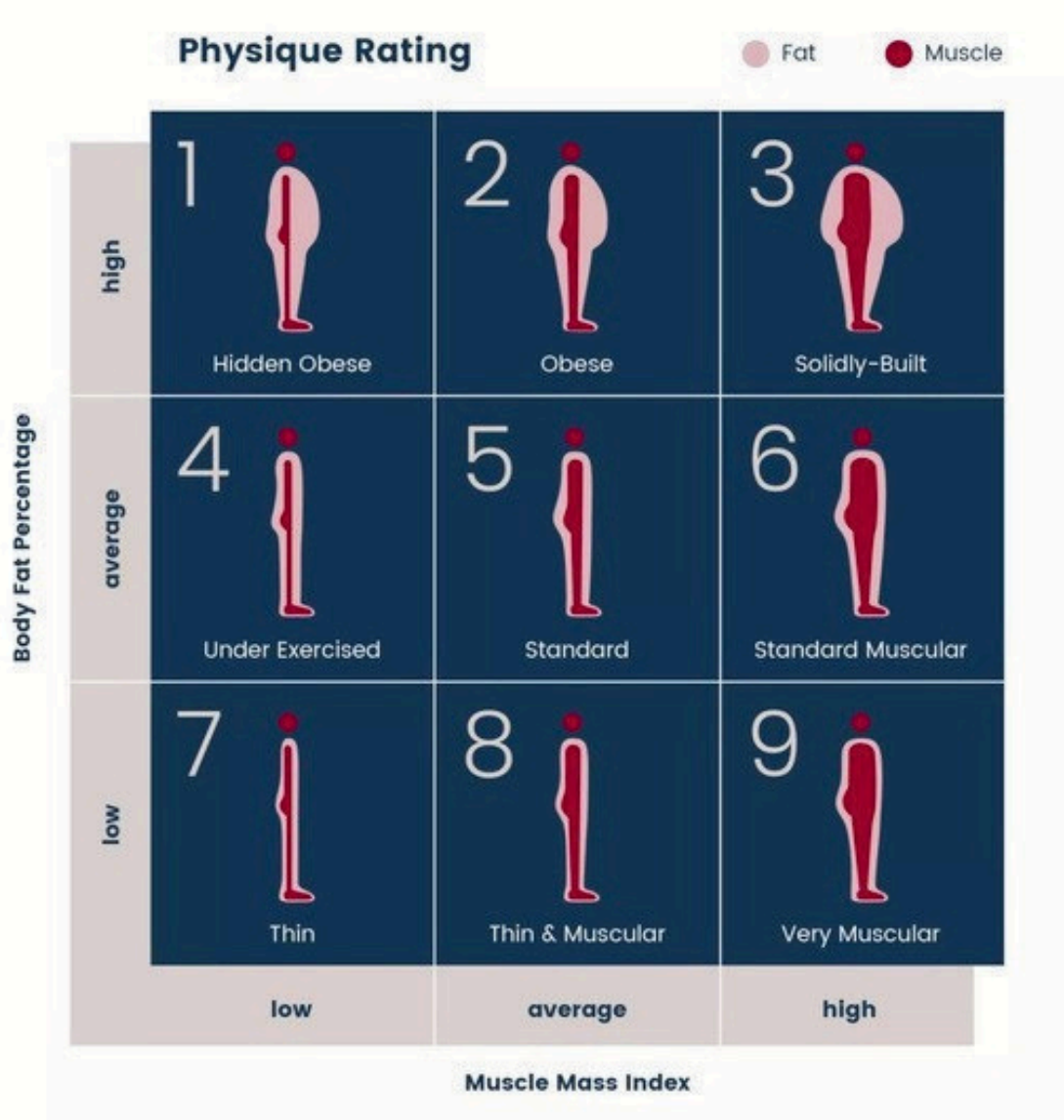
**Tvoja masa: 45.2 kg**

## Procena fizičke sposobnosti (telesne građe)

Procenjivanjem nivo mišića i telesnih masti i odredite jedan od devet tipova tela.

Kako se nivo aktivnosti menja, ravnoteža telesnih masti i mišićne mase će se postepeno menjati, što utiče na vašu sveukupnu fizičku sposobnost.

Ocene fizičke sposobnosti koju daju Tanita monitori telesnog sastava pružaju uvid u to koji tip tela trenutno imate.



**Tvoj rezultat: 8**

## Koštana masa

Predviđena težina minerala u kostima u vašem telu.

Iako se koštana masa ne menja u kratkim intervalima, važno je održavati zdrave kosti tako što ćete imati uravnoteženu ishranu bogatu kalcijumom i vežbe opterećenja. Trebalo bi da pratite svoju koštanu masu tokom vremena i uočite promene.



## Bone Mass

### Female Weight

less than	50kg
between	50kg - 75kg
over	76kg

### Healthy BM Weight

1.95kg
2.40kg
2.95kg

### Male Weight

less than	65kg
between	65kg - 95kg
over	95kg

2.65kg
3.29kg
3.69kg

**Tvoj težina: 2.4 kg**

## Bazalni metabolizam (BMR)

Bazalni metabolizam predstavlja dnevni minimalni nivo energije ili kalorija koje vaše telo zahteva kada je u mirovanju (uključujući i spavanje) da bi uspešno funkcionisalo.

Povećanje mišićne mase ubrzaće bazalni metabolizam. Osoba sa visokim BMR sagoreva više kalorija u mirovanju nego osoba sa niskim BMR.

Oko 70% kalorija koje se konzumiraju dnevno koristi se za bazalni metabolizam. Povećanje mišićne mase pomaže da se poveća BMR, što povećava broj kalorija koje sagorevate i pomaže da se smanji nivo telesne masti.

Vaše BMR merenje može se koristiti kao minimalna osnovna vrednost za program ishrane. Dodatne kalorije mogu biti uključene u zavisnosti od nivoa aktivnosti. Što ste aktivniji, više kalorija sagorite, tako da morate da osigurate unos dovoljne količine kalorija da biste bili fit i zdrvi.

Kako ljudi stare, njihova metabolička stopa se menja.

Bazalni metabolizam raste kako dete sazreva i dostiže maksimum oko 16 ili 17, nakon čega počinje da se smanjuje.

Spor BMR će otežati gubitak telesne masti i ukupne težine.

**Tvoj rezultat: 1445 kcal**

## Metabolička starost

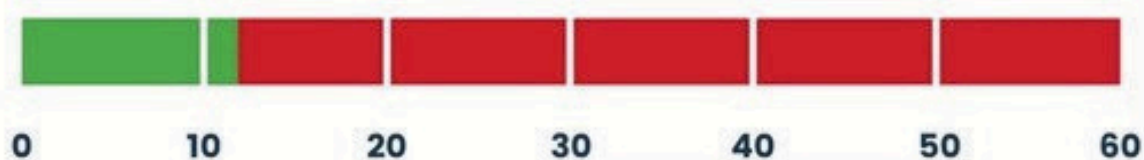
Poređenje BMR sa prosekom vaše hronološke starosne grupe. Ako je metabolička starost veća od vaše stvarne starosti, to je pokazatelj da morate da ubrzate metabolizam. Uvođenjem vežbanja osim što možete da povećate mišićnu masu, možete i da ubrzate metabolizam. Interesantan parametar za redovno praćenje.

**Tvoja starost: 22 godina**

## Visceralne masti

Visceralna masnoća nalazi se duboko u stomaku, okružuje i štite vitalne organe. Čak i ako su vam težina i telesna masti konstantni, kako starite, raspodela masti se menja i verovatnije će se prebaciti u područje stomaka. Praćenjem nivoa visceralnih masti pomaže da smanjite rizik od određenih bolesti poput kardiovaskularnih bolesti, visokog krvnog pritiska i dijabetesa tipa 2. Merenje visceralne masti pomoću monitora za sastav tela pomaže vam da uočite potencijalne probleme i testirate efikasnost svoje ishrane i/ili treninga.

### Visceral fat ranges



**Healthy 1-12**

Indicates you have a healthy level of visceral fat. Continue monitoring your rating to ensure it stays within the healthy range.

**Excessive 12-59**

Indicates you have an excess level of visceral fat. Consider making changes in your diet and/or increasing the amount of exercise you do.

**Tvoj rezultat: 1.0**