

**Formulář pro měření**

Datum měření:.....

Výška: .....cm

Hmotnost: .....kg

Obvod přes stehno: .....cm

Obvod přes paži: .....cm

Obvod přes hrudník: .....cm

Obvod v pase: .....cm

Obvod přes boky: .....cm

Hmotnost: .....kg

Kožní řasa na tváři v úrovni ucha: .....mm

Kožní řasa pod bradou: .....mm

Kožní řasa na vnějším okraji prsního svalu: .....mm

Kožní řasa na tricepsu: .....mm

Kožní řasa vedle pupíku: .....mm

Kožní řasa nad kyčlem: .....mm

Kožní řasa z boku pod 12.žebrem: .....mm

Kožní řasa na stehně zepředu nad kolenem: .....mm

Kožní řasa na lýtku pod kolenem: .....mm

Součet naměřených hodnot kožních řas: ..... / 9 = .....

% tělesného tuku: .....

BMI = hmotnost v kg / (výška v m x výška v m): .....

WHR = obvod v pase v cm / obvod přes boky v cm: .....

WHtR = obvod v pase v cm / výška v cm: .....

BMR ženy:  $655 + (9,6 \times \text{hmotnost v kg}) + (1,8 \times \text{výška v cm}) - (4,7 \times \text{věk})$   
v kcal: .....BMR muži:  $66 + (13,8 \times \text{hmotnost v kg}) + (5 \times \text{výška v cm}) - (6,8 \times \text{věk})$   
v kcal: .....