|  | Frisklivssentral | | Kontroll | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pre | Post | Pre | Post |
| Antall | 8 | 8 | 19 | 19 |
| KMI | 29.2 (5.01) | 29.2 (5.01) | 26.4 (3.48) | 26.5 (3.46) |
| Taotal kroppsmasse | 85.5 (11.5) | 84.3 (8.9) | 80.8 (15.7) | 82.1 (15.2) |
| Midjemål | 101 (12.3) | 99.6 (11.6) | 93.5 (12.4) | 93 (12.5) |
| Mager masse | 49.8 (10.1) | 50 (9.92) | 51.8 (11) | 51.9 (11.1) |
| Fett masse | 33.1 (7.83) | 31.8 (7.52) | 26.2 (7.71) | 26.4 (8.32) |
| Fettprosent | 38.9 (7.68) | 38 (8.86) | 32.3 (6.54) | 31.9 (7.05) |
| Data er gitt som gjennomsnitt og standardavvik. | | | | |