

ผลประเมิน

BMI-Zscore

(ค่าดัชนีมวลกาย)

4.95

น้ำหนักเกิน,อ้วน

MMI

(ค่าดัชนีมวลกล้ามเนื้อ)

-962.01

มวลกล้ามเนื้อน้อย

คำแนะนำ

- 📈 การแปรผลดัชนีมวลกล้ามเนื้อ : มวลกล้ามเนื้อน้อย
- 📈 การแปรผลดัชนีมวลกาย : น้ำหนักเกิน,อ้วน
- 📈 การแปรผลดัชนีกล้ามเนื้อและดัชนีมวลกาย : ต่ำกว่าปกติ
- 🍽️ อาหาร : ปกติ ลดสัดส่วนอาหารแป้งและไขมัน ปกติ เพิ่มสัดส่วนโปรตีนในอาหาร
- 🏃‍♂️ กิจกรรมทางกาย : ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง,เพิ่มมากกว่าปกติของ กิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก
- 🏋️‍♂️ การออกกำลังกาย : ชนิดแอโรบิค และ ชนิดออกแรงต้านของกล้ามเนื้อ กลางลำตัวและแขนขา ร่วมกัน

สรุปผล

- ♂ เพศ : ชาย
- 🎂 อายุ : 13 ปี
- 📏 น้ำหนัก : 12 กิโลกรัม
- 📏 ส่วนสูง : 13 เซนติเมตร
- 🩺 แรงบีบมือ : ไม่พบข้อมูล กิโลกรัม
- 📈 ดัชนีมวลกล้ามเนื้อ : -962.01 กิโลกรัม/เมตร²
- 📈 การแปรผลดัชนีมวลกล้ามเนื้อ : มวลกล้ามเนื้อน้อย
- 📈 ดัชนีมวลกาย(BMI) : 710.06
- 📈 ดัชนีมวลกาย(Z-score) : 4.95
- 📈 การแปรผลดัชนีมวลกาย : น้ำหนักเกิน,อ้วน
- 📈 การแปรผลดัชนีกล้ามเนื้อและดัชนีมวลกาย : ต่ำกว่าปกติ
- 🍽️ อาหาร : ปกติ ลดสัดส่วนอาหารแป้งและไขมัน ปกติ เพิ่มสัดส่วนโปรตีนในอาหาร
- 🏃‍♂️ กิจกรรมทางกาย : ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง,เพิ่มมากกว่าปกติของ กิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก
- 🏋️‍♂️ การออกกำลังกาย : ชนิดแอโรบิค และ ชนิดออกแรงต้านของกล้ามเนื้อ กลางลำตัวและแขนขา ร่วมกัน