

ผลประเมิน

BMI-Zscore

(ค่าดัชนีมวลกาย)

710.06

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