

# AVALIAÇÃO ELETRÔNICA DE BEM ESTAR

Com Bioimpedância

Nome:				Data:	
Idade:	Sexo:	Altura:	Peso:	Cintura:	
Telefone (Whatsapp):			e-Mail		

Índice de Massa Corporal (IMC)	IMC (designação da OMS)	Barra de classificação de IMC	Avaliação de IMC
Menos de 18,5	- (Abaixo do peso)		7,0 - 10,7 10,8 - 14,5 14,6 - 18,4
18,5 ou mais e menos de 25	0 (Normal)		18,5 - 20,5 20,6 - 22,7 22,8 - 24,9
25 ou mais e menos de 30	+ (Sobrepeso)		25,0 - 26,5 26,6 - 28,2 28,3 - 29,9
30 ou mais	++ (Obeso)		30,0 - 34,9 35,0 - 39,9 40,0 - 90,0

**Índice de Massa Corporal - IMC (BMI)**

Gender	Age	Low (-)	Normal (0)	High (+)	Very High (++)
Female	20-39	< 21.0	21.0 - 32.9	33.0 - 38.9	≥ 39.0
	40-59	< 23.0	23.0 - 33.9	34.0 - 39.9	≥ 40.0
	60-79	< 24.0	24.0 - 35.9	36.0 - 41.9	≥ 42.0
Male	20-39	< 8.0	8.0 - 19.9	20.0 - 24.9	≥ 25.0
	40-59	< 11.0	11.0 - 21.9	22.0 - 27.9	≥ 28.0
	60-79	< 13.0	13.0 - 24.9	25.0 - 29.9	≥ 30.0

**Percentual de Gordura Corporal (BODY FAT)**

Gender	Age	Low (-)	Normal (0)	High (+)	Very High (++)
Female	18-39	< 24.3	24.3 - 30.3	30.4 - 35.3	≥ 35.4
	40-59	< 24.1	24.1 - 30.1	30.2 - 35.1	≥ 35.2
	60-80	< 23.9	23.9 - 29.9	30.0 - 34.9	≥ 35.0
Male	18-39	< 33.3	33.3 - 39.3	39.4 - 44.0	≥ 44.1
	40-59	< 33.1	33.1 - 39.1	39.2 - 43.8	≥ 43.9
	60-80	< 32.9	32.9 - 38.9	39.0 - 43.6	≥ 43.7

**Percentual de Músculo Esquelético (MUSCLE)**

Metabolismo em Repouso (RM)

Idade Biológica (BODY AGE)

## Classificação do Nível de gordura Visceral

Nível Normal	Nível Alto	Nível Muito Alto
Menor ou igual a 9	Entre 10 e 14	Maior ou igual a 15

**Gordura Visceral (VISCERAL FAT)**

O Metabolismo em Repouso ou Taxa Metabólica Basal (TMB) é o mínimo de energia necessária para manter as funções do organismo em repouso, como os batimentos cardíacos, a pressão arterial, a respiração e a manutenção da temperatura corporal. Para perder peso, sua ingesta calórica deve ser igual ou maior que a TMB, mas menor que seu gasto calórico total.

**INDIQUE 3 amigos para também se beneficiar de uma Avaliação de Bem-Estar como esta:**

NOME	TELEFONE	RELAÇÃO SOCIAL / PARENTESCO