

ผลประเมิน

BMI-Zscore

(ค่าดัชนีมวลกาย)

3.03

น้ำหนักเกิน,อ้วน

MMI :ค่าดัชนีมวลกล้ามเนื้อ

14.17

มวลกล้ามเนื้อปกติ

คำแนะนำ

✔ การแปรผลดัชนีมวลกล้ามเนื้อ : มวลกล้ามเนื้อปกติ

✔ การแปรผลดัชนีมวลกาย : น้ำหนักเกิน,อ้วน

✔ การแปรผลดัชนีกล้ามเนื้อและดัชนีมวลกาย : ปกติ

🍽️ อาหาร : ปกติ ลดสัดส่วนอาหารแป้งและไขมัน

🏃‍♂️ กิจกรรมทางกาย : ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง,เพิ่มมากกว่าปกติของ กิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก

⚽ การออกกำลังกาย : ชนิดแอโรบิค

สรุปผล

♂ เพศ : male

🎂 อายุ : 15

👤 น้ำหนัก : 50

📏 ส่วนสูง : 120

🖐️ แรงบีบมือ : 5

✔ ดัชนีมวลกล้ามเนื้อ : 14.17

✔ การแปรผลดัชนีมวลกล้ามเนื้อ : มวลกล้ามเนื้อปกติ

✔ ดัชนีมวลกาย(BMI) : 34.72

✔ ดัชนีมวลกาย(Z-score) : 3.03

✔ การแปรผลดัชนีมวลกาย : น้ำหนักเกิน,อ้วน

✔ การแปรผลดัชนีกล้ามเนื้อและดัชนีมวลกาย : ปกติ

🍽️ อาหาร : ปกติ ลดสัดส่วนอาหารแป้งและไขมัน

🏃‍♂️ กิจกรรมทางกาย : ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง,เพิ่มมากกว่าปกติของ กิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก

⚽ การออกกำลังกาย : ชนิดแอโรบิค