

ผลประเมิน

BMI-Zscore

(ค่าดัชนีมวลกาย)

2.87

น้ำหนักเกิน,อ้วน

MMI :ค่าดัชนีมวลกล้ามเนื้อ

13.74

มวลกล้ามเนื้อปกติ

คำแนะนำ

✔ การแปรผลดัชนีมวลกล้ามเนื้อ : มวลกล้ามเนื้อปกติ

✔ การแปรผลดัชนีมวลกาย : น้ำหนักเกิน,อ้วน

✔ การแปรผลดัชนีกล้ามเนื้อและดัชนีมวลกาย : ปกติ

🍽️ อาหาร : ปกติ ลดสัดส่วนอาหารแป้งและไขมัน

🏃‍♂️ กิจกรรมทางกาย : ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง,เพิ่มมากกว่าปกติของ กิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก

⚽ การออกกำลังกาย : ชนิดแอโรบิค

สรุปผล

♂ เพศ : male

🎂 อายุ : 15

📏 น้ำหนัก : 75

📏 ส่วนสูง : 150

🖐️ แรงบีบมือ :

✔ ดัชนีมวลกล้ามเนื้อ : 13.74

✔ การแปรผลดัชนีมวลกล้ามเนื้อ : มวลกล้ามเนื้อปกติ

✔ ดัชนีมวลกาย(BMI) : 33.33

✔ ดัชนีมวลกาย(Z-score) : 2.87

✔ การแปรผลดัชนีมวลกาย : น้ำหนักเกิน,อ้วน

✔ การแปรผลดัชนีกล้ามเนื้อและดัชนีมวลกาย : ปกติ

🍽️ อาหาร : ปกติ ลดสัดส่วนอาหารแป้งและไขมัน

🏃‍♂️ กิจกรรมทางกาย : ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง,เพิ่มมากกว่าปกติของ กิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก

⚽ การออกกำลังกาย : ชนิดแอโรบิค