

IHRE PERSÖNLICHE **KÖRPERFETTANALYSE**

Name	Datum	Größe	Gewicht	Alter	Körperfettanteil in %	kg
		cm	kg			
		cm	kg			
		cm	kg			
		cm	kg			
		cm	kg			
		cm	kg			
		cm	kg			
		cm	kg			

Alter	Frauen				Männer			
	niedrig	normal	hoch	zu hoch	niedrig	normal	hoch	zu hoch
18-29	4.0-22.0	20.1-29.0	29.1-36.0	36.1-50.0	4.8-8.0	8.1-18.0	18.1-24.0	24.1-50.0
30-39	4.0-22.0	22.1-31.0	31.1-38.0	38.1-50.0	4.0-11.0	11.1-20.0	20.1-26.0	26.1-50.0
40-49	4.0-24.0	24.1-33.0	33.1-40.0	40.1-50.0	4.0-13.0	13.1-22.0	22.1-28.0	28.1-50.0
50-59	4.0-26.0	26.1-35.0	35.1-42.0	42.1-50.0	4.0-15.0	15.1-24.0	24.1-30.0	30.1-50.0
60-70	4.0-28.0	28.1-37.0	37.1-44.0	44.1-50.0	4.0-17.0	17.1-26.0	26.1-34.0	34.1-50.0



Gewichtsmanagement-System

Messen Sie den Umfang an den in der Tabelle vorgegebenen Körperstellen wöchentlich immer zum gleichen Zeitpunkt, z. B. am Sonntag-morgen nach dem Aufstehen und setzen Sie das Maßband immer an genau derselben Stelle an.

Datum					
Gewicht	kg	kg	kg	kg	kg
Halsumfang	cm	cm	cm	cm	cm
Oberarmumfang	cm	cm	cm	cm	cm
Brustumfang	cm	cm	cm	cm	cm
Taillenumfang	cm	cm	cm	cm	cm
Gesäßumfang	cm	cm	cm	cm	cm
Oberschenkelumfang	cm	cm	cm	cm	cm
Wadenumfang	cm	cm	cm	cm	cm

