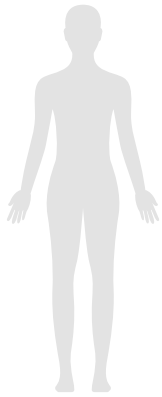




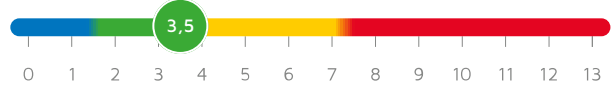
Name: Conny Testheimer  
Geburtsdatum: 25.05.1969  
Alter: 50 Jahre

Messdatum: 27.01.2020  
Messung: 3  
Betreuer: Harry Richter



	Istwerte	Normwerte
Körpergröße	160 cm	
Körpergewicht	73 kg	
Taillenumfang	85 cm	≤ 79 cm
MBI	3,5	> 1,5 - 3,5
TGV	0,53	> 0,39 - 0,61
Körperfett	32 %	> 23 - 33,9 %
BMI	28,5	> 18,5 - 25
Stoffwechselalter	52	50
SVT	MV	

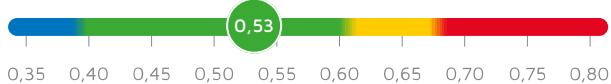
## METABOLISCHER INDEX (MBI)



Ihr MBI liegt bei **3,5**.

Für Ihre Altersgruppe und Ihr Geschlecht ist dieser Wert **optimal**. Damit besteht kein erhöhtes Risiko für ein Metabolisches Syndrom.

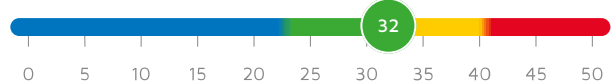
## TAILLE-GRÖSSE-VERHÄLTNISS (TGV)



Ihr TGV liegt bei **0,53**.

Für Ihre Altersgruppe und Ihr Geschlecht ist dieser Wert **optimal**.

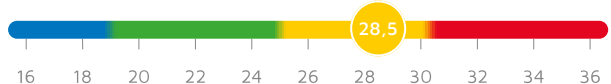
## KÖRPERFETTANTEIL (%)



Ihr Körperfettanteil liegt bei **32 %**.

Für Ihre Altersgruppe und Ihr Geschlecht ist dieser Wert **optimal**.

## BODY-MASS-INDEX (BMI)



Ihr BMI liegt bei **28,5**.

Dieser Wert ist **erhöht** und könnte auf leichtes Übergewicht hinweisen.

## STOFFWECHSELALTER



Ihr Stoffwechselalter liegt bei **52**.

Dieser Wert errechnet sich aus den Ergebnissen der aktuellen Messung.

## STOFFWECHSELVERBRENNUNGSTYP (SVT)



Sie scheinen ein **Mischverbrenner** zu sein.

Das bedeutet, dass Ihr Stoffwechsel **abwechslungsreiche Kost und Training benötigt**. Für eine genauere Bestimmung sind weitere Messungen notwendig, fragen Sie Ihren Berater.

## MEINE EMPFEHLUNG:

Weight Loss Plan lt. unserer Besprechung umsetzen  
Mehr trinken (lt. Plan)  
2 x wöchentlich intermittierendes Fasten (kein Essen nach 13 Uhr)