

DOMINIK MACHNER

GESUNDHEITSPRAXIS

Gesundheitspraxis Dominik Machner

Dominik Machner

dominik-machner@web.de

Straße

Ort

Telefon

Podbielskistraße 325

30659 Hannover

0151 21 22 07 80

Ruheumsatz-Report

14.09.2021

Name:		Testmethode:	Ruhemessung
Alter:	66		
Sportart:			
Größe:	170 cm		
Gewicht:	69 kg		
BMI:	23,9 kg/m ²		
Geschlecht:	männlich		

	Gemessener Ruheumsatz	Ermittelter Grundumsatz
pro Stunde [kcal/h]	78	66
pro Tag [kcal/d]	1870	1590

⚠ Die Messung könnte durch äußere Faktoren (Ruhebedingungen) beeinflusst sein.

Ihr Grundumsatz ist überdurchschnittlich

Normwert männlich, 66 Jahre, 69kg: 1420 kcal/Tag

Durch Alltagsaktivitäten verbrannte Energie

Bürotätigkeiten	90 - 100 kcal/h
Hausarbeit	200 - 220 kcal/h
Gartenarbeit	330 - 360 kcal/h

Empfehlungen Ihres Diagnostikers

Die Atmung war unregelmäßig. Der Kalorienumsatz könnte dadurch geringfügig verändert sein.