

BMR

Je Basal Metabolic Rate is de hoeveelheid energie (in calorieën) die je lichaam per dag nodig heeft als je lichaam in volledige rust is. Je BMR neemt af naarmate je ouder wordt en neemt toe als je je spiermassa vergroot.

Visceraal vet of orgaanvet is de hoeveelheid vet in je buikholte, tussen je interne organen.

Er bestaat een sterk verband tussen overmatig visceraal vet en hart- en vaatziekten. 1 t/m 12 is gezond. Een waarde tussen 13 en 59 houdt in dat je overmatig (en dus ongezond) visceraal vet hebt.

Vetpercentage

Voor vrouwen tot 40 jaar ligt een gezond vetpercentage tussen 20% en 33%. Voor vrouwen van 40 jaar en ouder ligt de bovengrens op 36% lichaamsvet. Voor mannen tot 40 jaar ligt een gezond vetpercentage tussen 8% en 20%. Voor mannen van 40 jaar en ouder ligt de bovengrens op 25% lichaamsvet.

Je echte leeftijd (metabolische leeftijd)

Een waardering in jaren van de metabolische eigenschappen van je lichaam. Als je metabolische leeftijd onder je echte leeftijd ligt, betekent dit dat je metabolische eigenschappen goed zijn voor je leeftijd en visa versa.

BMI Body Mass Index geeft een indicatie hoe gezond je gewicht is in relatie tot je lengte.
20 – 25 gezond gewicht.
25 – 27: licht overgewicht.
27 – 30: overgewicht.
30 – 40: obesitas.
40+ morbide obesitas.

Spiermassa in je lichaam in kilogram. Hoe meer spiermassa hoe meer calorieën je verbrand.

Water (lichaamsvocht)

Het percentage water in je lichaam. Voor vrouwen dient dit idealiter tussen 45% en 60% te liggen. Voor mannen is dit tussen 50% en 65%.



