DYNOSTICS

Your Logo here

Mary, Lee

2019 年 11 月 1 日进行的 DYNOSTICS 营养分析	
身高	**1.66m**
体重	**61.0 kg**
速度检测	**5 分钟**

2019 年 11 月 1 日进行的分析	
身高	**1.66m**
体重	**61.0 kg**
训练设备	**跑步机**
测试模式	**5.0 km/h + 1.0 km/h**

营养评估

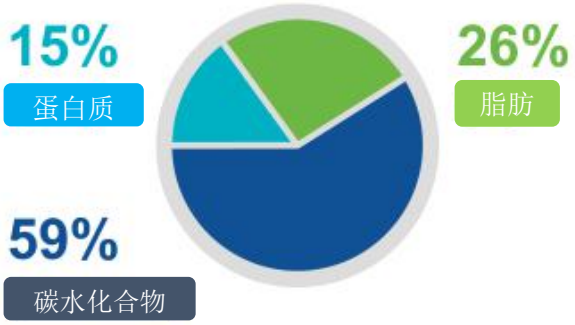
营养



敬请期待——您很有潜力！

您的代谢值分析表明：

能量来源



静止消耗

分析表明您的代谢值为 1658 千卡

经验分析总结代谢值为 1377 千卡

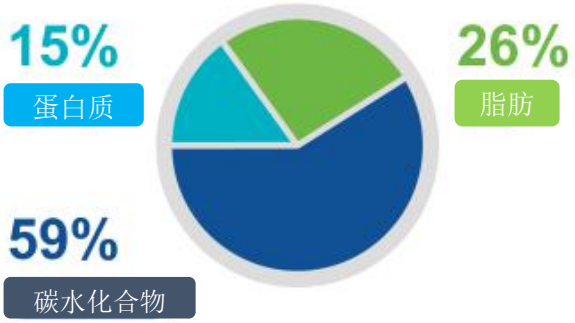
这意味着：

是时候做出改变了！

不幸的是，您一直在以一种糟糕的方式锻炼，也许您的营养并不完全适合您。您没有所谓的脂肪代谢基础。这意味着：您消耗了很多卡路里。然而，这些对您的新陈代谢有类似的流量参数的影响，因为它总是想用糖果或其他快速可用的能量来补充这些卡路里。现在，优化脂肪燃烧非常重要。

看起来您过去可能有太多的负面压力。您可能也有不平衡和不规律的营养摄入。原因也可能是睡眠不足和有氧耐力训练不足。

进一步分析表明



您的能量来源

什么给您的身体提供能量？您可以从呼吸气体分析中寻求到答案。它可以分析您的新陈代谢并决定营养和能量来源的分布，如脂肪和碳水化合物。在此基础上，可以为您的营养和力量训练提供具体的建议。对大多数人来说，以下条件适用的： 理想情况下，碳水化合物所占能量的比例不超过 20%。

您的能量需求

静止消耗

分析表明您的代谢值为 1658 千卡

经验分析总结代谢值 1377 千卡

您的能量需求

它描述了您的身体在 24 小时内为了给您的肌肉、器官和大脑提供足够的能量而休息时燃烧的卡路里量。庆幸的是我们知道：肌肉的数量和质量对基础代谢量有显著影响。如果基础代谢量没有消耗足够的卡路里和脂肪，您的身体就会迅速储存脂肪，想减掉并非易事。

体能代谢量

体能代谢量 381 千卡

体能代谢量

您每天通过工作，运动，空闲时间的活动来消耗能量。它描述了额外的能量需求。

进一步分析表明

卡路里消耗和卡路里需求

每日消耗 2039 千卡



每日需求 2243 千卡



每日消耗的卡路里=总新陈代谢量

它描述了基础代谢量和体能代谢量的总和。只有知道您每天消耗多少卡路里，您才能完美地适应您的训练和饮食习惯。既然您现在知道您每天消耗多少卡路里（总新陈代谢量），我们现在可以完美地调整您的训练和饮食习惯。根据您的目标，您每天的卡路里摄入量（最佳卡路里摄入量）必须低于、高于或等于您每天燃烧的卡路里