

Nome e Cognome _____



email _____ @ _____

Telefono: _____

data: _____ ora: _____



TAB.WE.ITA 1A V.280806



età: altezza cm: M F

	Attuale	Ottimale	Differenza
PESO KG.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
I.M.C./BMI	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
% Massa Grassa Bassa	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
% Massa Grassa Alta	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



% Acqua TBW

K.g. Massa Muscolare

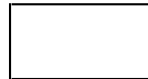
Classificazione Corporea

Metabolismo Basale BMR

Età Metabolica

K.g. Massa Ossea

Livello Grasso Viscerale



Femmina	45 - 60 %
Maschio	50 - 65 %



1 - 12	Livello sano
13 - 59	Livello eccessivo

1	Obeso nascosto
2	Obeso
3	Corporatura solida
4	Esercizio insufficiente
5	Standard
6	Muscolare standard
7	Magro
8	Magro e muscoloso
9	Molto muscoloso

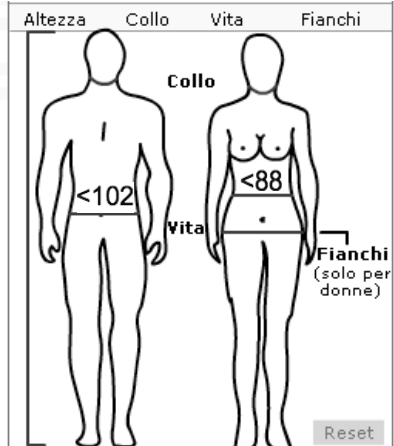
METODI DI DETERMINAZIONE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA



_____ Misurazione in cm. _____

Polso cm. <input type="text"/>	definizione corporatura L.M.P. (Altezza/10)-circonferenza polso		
	>2 = leggera	0-2 = media	<0 = pesante

Giro Collo <input type="text"/>	Braccia DX <input type="text"/>
Giro Petto <input type="text"/>	Braccia SX <input type="text"/>
Giro Vita <input type="text"/>	Coscia DX <input type="text"/>
Fianchi <input type="text"/>	Coscia SX <input type="text"/>



___ Pressione del sangue ___	
Minima <input type="text"/>	Massima <input type="text"/>
60-90	105-140
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Diastolica	Sistolica
_ Frequenza Cardiaca al minuto _	
55-80	<input type="text"/>



Tabella per la classificazione dei valori della pressione sanguigna (unità mmHg):			
Condizioni di:	Pressione minima (diastolica)	Pressione massima (sistolica)	Provvedimenti
Ipotensione	inferiore a 60	inferiore a 100	consultare il proprio medico
Normale	tra 60 e 90	tra 100 e 140	Auto-misurazione
Lieve ipertensione	tra 90 e 100	tra 140 e 160	consultare il proprio medico
Iipertensione moderatamente grave	tra 100 e 110	tra 160 e 180	consultare il proprio medico
Grave ipertensione	maggiore di 110	maggiore di 140	consultare il proprio medico
Iipertensione sistolica	minore di 90	maggiore di 140	consultare il proprio medico