

# BẢNG THEO DÕI SỨC KHỎE CÁ NHÂN

(Số liệu được kiểm tra bằng thiết bị cân sinh học)



Họ tên KH:.....Ngày sinh:.....Chiều cao: .....Vòng eo:.....  
 Địa chỉ:.....Điện thoại:.....  
 Người tư vấn:.....Điện thoại:.....

## KẾT QUẢ:

									
Ngày kiểm tra	Cân nặng (Kg)	Mỡ cơ thể (%)	Lượng nước (%)	Trọng lượng cơ bắp	Phân loại thể hình	Năng lượng chuyển hóa	Tuổi sinh học	Trọng lượng xương	Mỡ nội tạng

## THÔNG TIN PHÂN LOẠI:

### \*Chỉ tiêu % mỡ cơ thể

Giới tính	Tuổi	Gầy	Chuẩn	Hơi cao	Cao	Quá cao
	18-39	<20	21-27	28-34	35-39	>40
	40-59	<21	22-28	29-35	36-40	>41
	60	<22	23-29	30-36	37-41	>42
	18-39	<10	11-16	17-21	22-25	>26
	40-59	<11	12-17	18-22	23-27	>28
	60	<13	14-19	20-24	25-29	>30

### \*Chỉ tiêu % nước trong cơ thể:

55-60%	60-65%
Nữ giới	Nam giới

### \*Chỉ tiêu trọng lượng cơ bắp tối thiểu:

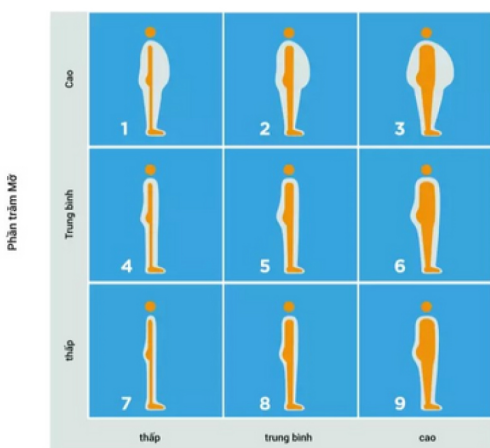
36	46
Nữ giới	Nam giới

### \*Đánh giá lượng xương:

	Cân nặng (kg)	<50	50-75	>75
	Canxi	1.95	2.4	2.95

	Cân nặng (kg)	<65	65-95	>95
	Canxi	2.66	3.29	3.69

### \*Bảng phân loại thể hình, chỉ tiêu vóc dáng cơ thể



1. Mỡ dưới da
2. Mập
3. Mập thân trên
4. Thiếu vận động
5. Trung bình
6. Cơ bắp chuẩn
7. Ốm yếu
8. Ốm cơ bắp
9. Cơ bắp vận động

### \*Chỉ tiêu mỡ nội tạng:

1-5	6-8	9-12	13-59
Khỏe mạnh	Cảnh báo	Sức khỏe tệ	Nguy hiểm