



Personal Fitness-Check

BEFIT@WORK[®]

Health Consulting Coaching Medical Training

Werden Sie jetzt fit und gesund ...

Name: _____

Datum: _____

Ihre Werte:

Normwerte:

BMI: _____

BMI: _____ 18,5 -25,0

Fett in %: _____

Fett in %: _____

Muskelmasse %: _____

Muskelmasse %: _____ 28 -37%

Körpergewicht: _____

Körpergewicht: _____

Fett in Kg: _____

Fett in Kg: _____

Ruhemetabolismus: _____

Ruhemetabolismus: _____

Viscerales Fett: _____

Viscerales Fett: _____ < 9

Blutdruck: _____

Blutdruck: _____ 110-130, 60-85

Ruhepuls: _____

Ruhepuls: _____ 50 - 70

Übergewicht: _____