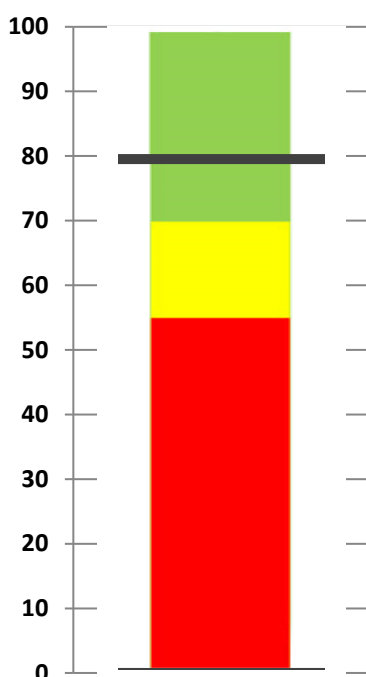


Navn: Peter Jensen

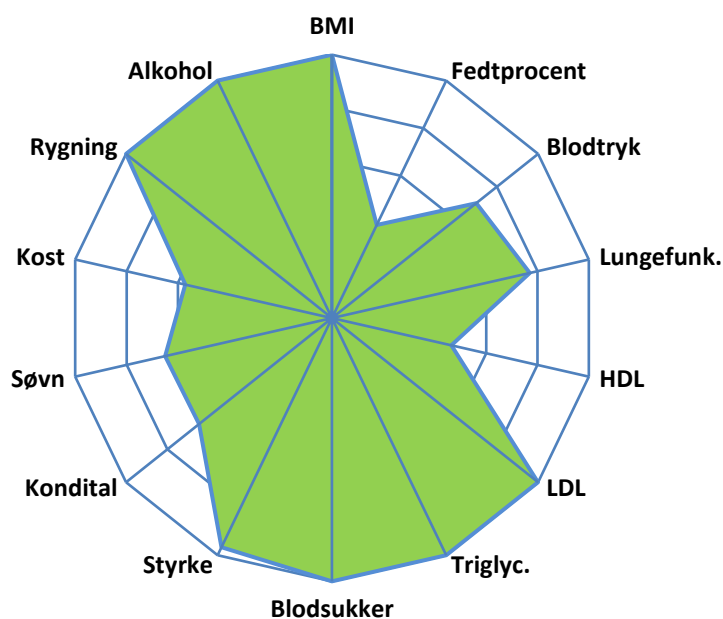
Dato: 1. august 2014

Din SundhedsScore



Overblik over din sundhed

(Hjulet skal helst fyldes helt ud)



SundhedsScore: 79,5 point

SundhedsScore fortæller hvor sund du er sammenlignet med en maksimalt sund person på samme alder. Du skal helst ligge i det grønne område. Du kan højst få 100 point.

Din SundhedsScore er god. Du skal fortsætte de gode vaner, men der er dog stadig områder hvor du kan forbedre dig.

Sundhedsprofil - resultater

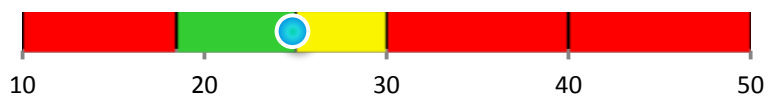
Alder: 48

Vægt: 85 Kg

Højde: 185 cm

BMI

24,8 kg/m²



Dit BMI er som det skal være.

Fedtprocent

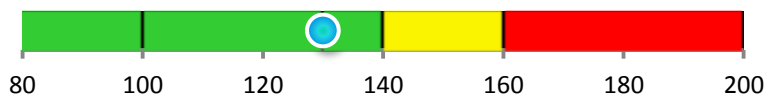
28 %



Din fedtprocent er over middel.

Blodtryk systolisk

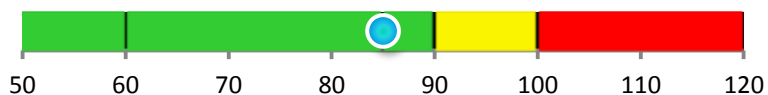
130 mmhg



Dit systoliske blodtryk er normalt.

Blodtryk diastolisk

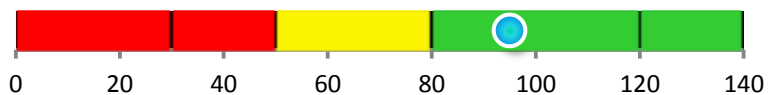
85 mmhg



Dit diastoliske blodtryk er normalt.

Lungefunkt. FEV1%

95 %



Din lungefunktion er normal.

HDL kolesterol

0,9 mmol/L



Dit HDL kolesterol er for lavt og du bør prøve at øge det med ændringer af kost- motionsvaner.

LDL kolesterol

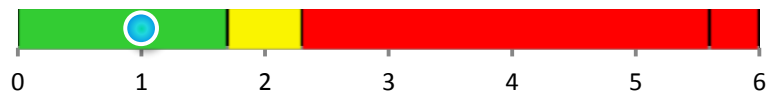
3,1 mmol/L



Dit LDL kolesterol er lidt for højt.

Triglycerider

1 mmol/L



Dit niveau af triglycerider i blodet ligger i det optimale område.

Blodsukker

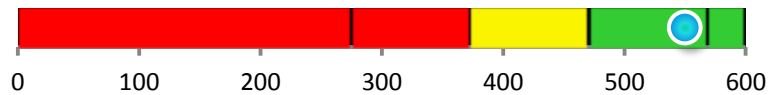
4 mmol/L



Dit blodsukker er normalt

Muskelstyrke

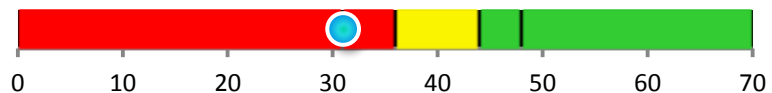
550 N



Din muskelstyrke er over middel.

Kondital

31 ml/kg/min



Dit kondital er under middel.

Hvis dit BMI var 23, ville dit kondital være:

33 ml/kg/min

Søvn

65 Point



Din søvn-score er over middel.

Kost

57 Point



Din kost er ok, og kan med få forbedringer blive endnu bedre.

Rygning

100 Point



Fornuftigt at du ikke ryger.

Alkohol

85 Point



Du har ingen sundhedsproblemer med alkohol.