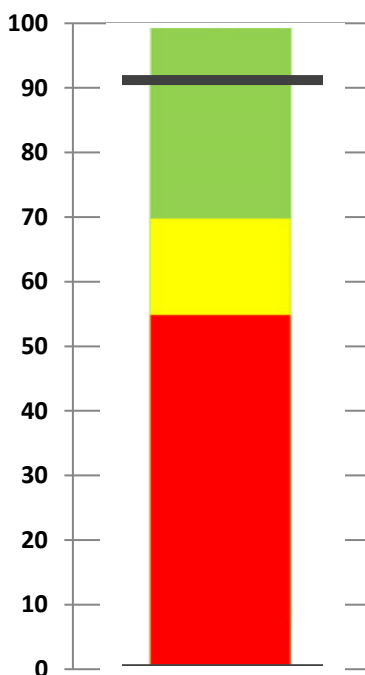


Navn: Peter Jensen

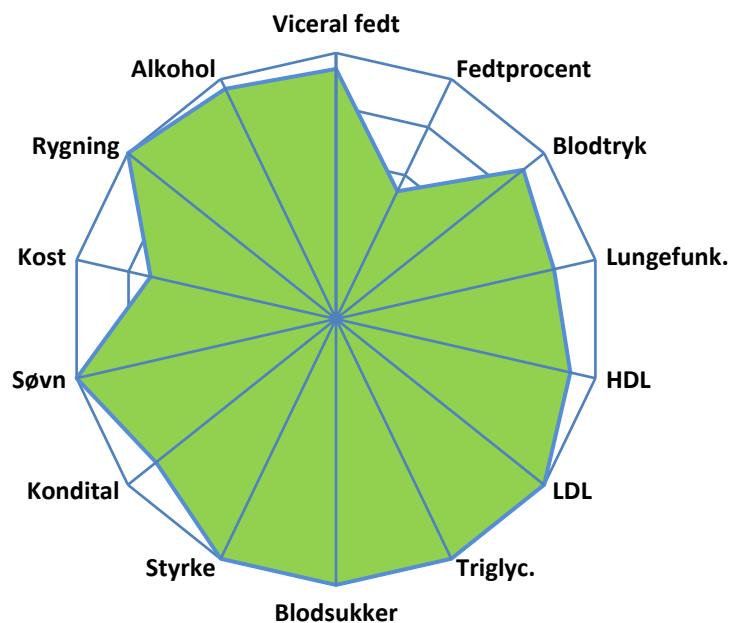
Dato: 11.januar 2023

Din SundhedsScore



Overblik over din sundhed

(Hjulet skal helst fyldes helt ud)



SundhedsScore: 91,2 point. (Gnst. 78,5 for mænd, 82,2 for kvinder)

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 helt i top. Godt gået!

Sundhedsprofil - resultater

Alder: 30

BMI 20

Vicerale fedt

6,0 rating



Dit vicerale fedt er som det skal være.

Fedtprocent

15 %



Din fedtprocent er normal

Blodtryk systolisk

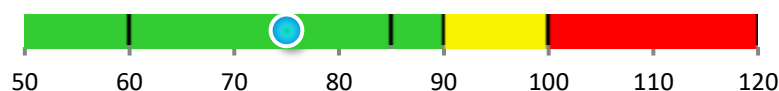
140 mmhg



Dit systoliske blodtryk er i den høje ende af normalområdet.

Blodtryk diastolisk

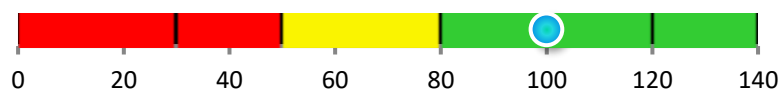
75 mmhg



Dit diastoliske blodtryk er normalt.

Lungefunk. FEV1%

100 %



Din lungefunktion er normal.

HDL kolesterol

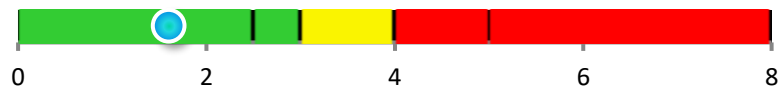
1,5 mmol/L



Dit HDL kolesterol ligger i det sunde område.

LDL kolesterol

1,6 mmol/L



Dit LDL kolesterol ligger i det optimale område.

Triglycerider

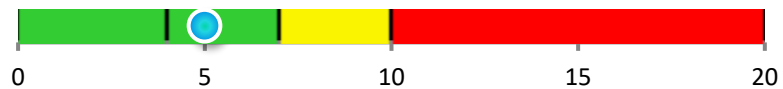
1 mmol/L



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

Blodsukker

5 mmol/L



Dit blodsukker er normalt

Muskelstyrke

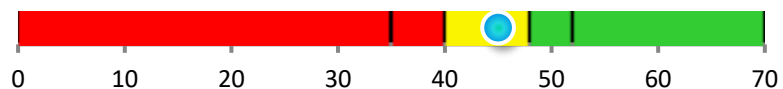
5 rating



Din muskelstyrke er meget god.

Kondital

45 ml/kg/min



Dit kondital er middel.

Hvis dit BMI var 23, ville dit kondital være:

39 ml/kg/min

Søvn

100 Point



Din søvn-score er rigtig god.

Kost

71 Point



Du spiser sundt.

Rygning

100 Point



Fornuftigt at du ikke ryger.

Alkohol

80 Point



Du har ingen sundhedsproblemer med alkohol.