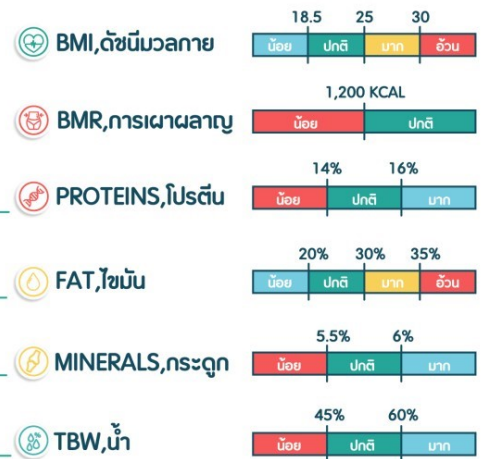
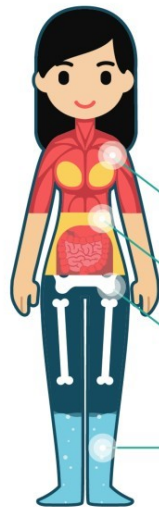
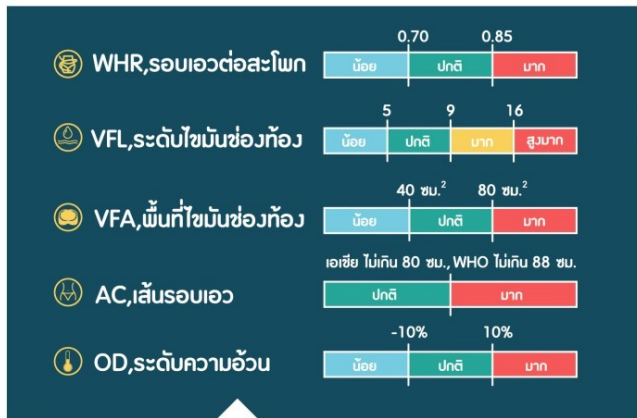
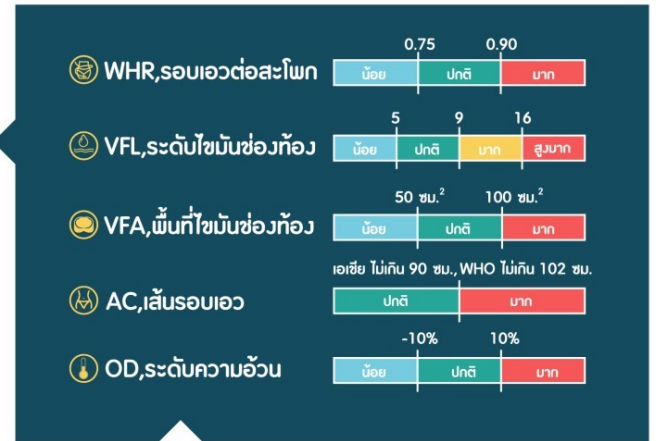
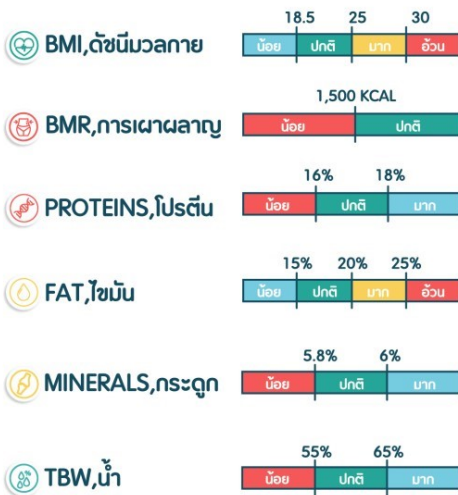
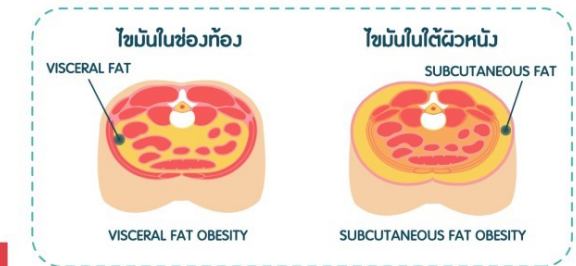
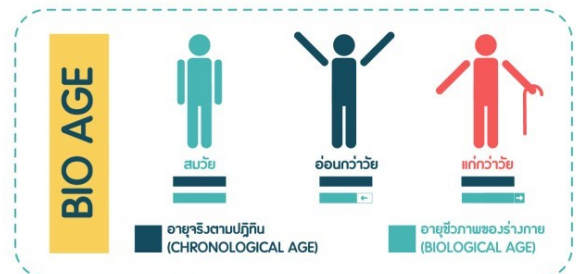




TOTAL DAILY ENERGY EXPENDITURE (TDEE)

TDEE = BMR x ACTIVITY LEVEL



BODY TYPE

++	SKINNY FAT CLASS 2 ผอม ลมพุง ระดับ 2	OVER FAT CLASS 3 ไขมันเกินระดับ 3	OBESITY CLASS 2*/1** อ้วนระดับ 2*/อ้วนระดับ 1**	OBESITY CLASS 3*/2** อ้วนระดับ 3*/อ้วนระดับ 2**
++	SKINNY FAT CLASS 1 ผอม ลมพุง ระดับ 1	OVER FAT CLASS 2 ไขมันเกินระดับ 2	OBESITY CLASS 1*/PRE OBESITY** อ้วนระดับ 1*/เริ่มอ้วน**	OBESITY CLASS 2*/1** อ้วนระดับ 2*/อ้วนระดับ 1**
+	LAKE OF MUSCLE ขาดกล้ามเนื้อ	OVER FAT CLASS 1 ไขมันเกินระดับ 1	PRE-OBESITY*/OVERWEIGHT** เริ่มอ้วน*/น้ำหนักมาก**	OBESITY CLASS 1*/PRE OBESITY** อ้วนระดับ 1*/เริ่มอ้วน**
•	UNDERWEIGHT น้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน	STANDARD มาตรฐาน	MUSCULER-OVERWEIGHT L.1 มีกล้ามเนื้อระดับ 1	MUSCULER-OVERWEIGHT L.2 มีกล้ามเนื้อระดับ 2
-	UNDERWEIGHT LOW-FAT น้ำหนักและไขมันต่ำ	FIT เหมาะสม พอดี	MUSCULAR มีกล้ามเนื้อ	ATHLETE หุ่นนักกีฬา

BMI *สำหรับ WHO, **สำหรับ เอเชีย

คะแนนร่างกาย

BODY SCORE	น้อยกว่า 70 คะแนน	ขาดกล้ามเนื้อ หรือ มีไขมันเกิน ต้องออกกำลังกายและควบคุมแคลอรี
	70-79 คะแนน	ร่างกายมีสุขภาพที่ดี
	80-85 คะแนน	ร่างกายมีสุขภาพที่ดี มีไขมันน้อย และกล้ามเนื้อ
	มากกว่า 85 คะแนน	ร่างกายมีสุขภาพที่ฟิต หรือมีกล้ามเนื้อมาก



SCAN ME
ACCUNIQ APP

