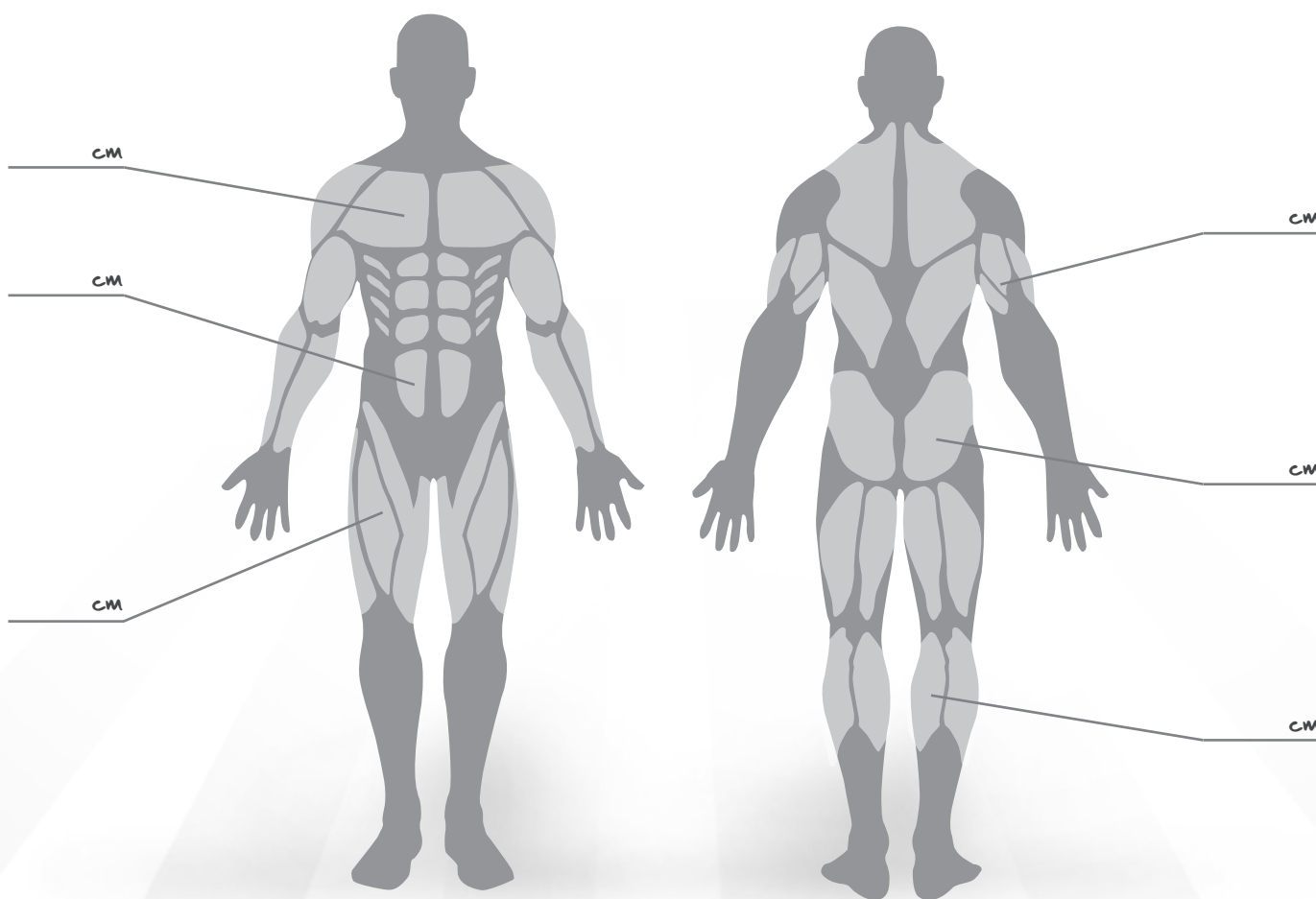


# Výzva 21 DŇÍ

## Stanovení startovní pozice

### 1. Vážení, měření a focení

Správný postup vážení: Měřte se vždy ráno nalačno ve spodním prádle a snažte se zachovat stejné podmínky měření. Míry obvodů těla měřte s nezatnutými svaly a obvod břicha po vydechnutí a povolení břišních svalů.



\_\_\_\_\_ kg

\_\_\_\_\_ % podkožního tuku

\_\_\_\_\_ kg tuku

\_\_\_\_\_ BM \*

\_\_\_\_\_ % svalové hmoty

\_\_\_\_\_ kg svalů

\* BM = Bazální metabolismus. Pokud nemáte váhu naměření podkožního tuku a svalů, tyto hodnoty nejsou potřebné.