

Beispiel einer Stoffwechselumstellung



nach 3 Wochen

Vitalstoff(wechsel)Programm



Zusammenfassung Stoffwechsel

	aktuelle Werte		optimale Werte
Stoffwechselindex	3		9 - 10
Stoffwechselleistung	148 %		90 - 110 %
	1976 Kcal		1320 Kcal
Respirationsquotient	1,32		0,71 - 0,80
Zuckerverbrennung	179 %		4 - 40 %
Fettverbrennung	0 %		95 - 60 %
FEO2-Wert	17,82 %		15,01 - 16 %
FECO2-Wert	3,92 %		3,00 - 4,00 %
Atemfrequenz	7 / min		5 - 10 / min
Ausgeatmetes Volumen	1,48 l		0,48 l

Zusammenfassung Stoffwechsel

	aktuelle Werte		optimale Werte
Stoffwechselindex	9		9 - 10
Stoffwechselleistung	108 %		90 - 110 %
	1432 Kcal		1320 Kcal
Respirationsquotient	0,77		0,71 - 0,80
Zuckerverbrennung	24 %		4 - 40 %
Fettverbrennung	76 %		95 - 60 %
FEO2-Wert	15,91 %		15,01 - 16 %
FECO2-Wert	4,11 %		3,00 - 4,00 %
Atemfrequenz	8 / min		5 - 10 / min
Ausgeatmetes Volumen	0,60 l		0,48 l