

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