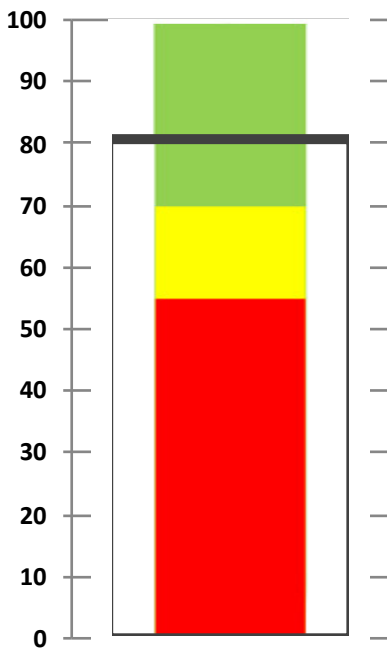


Navn: Hanus Hansen

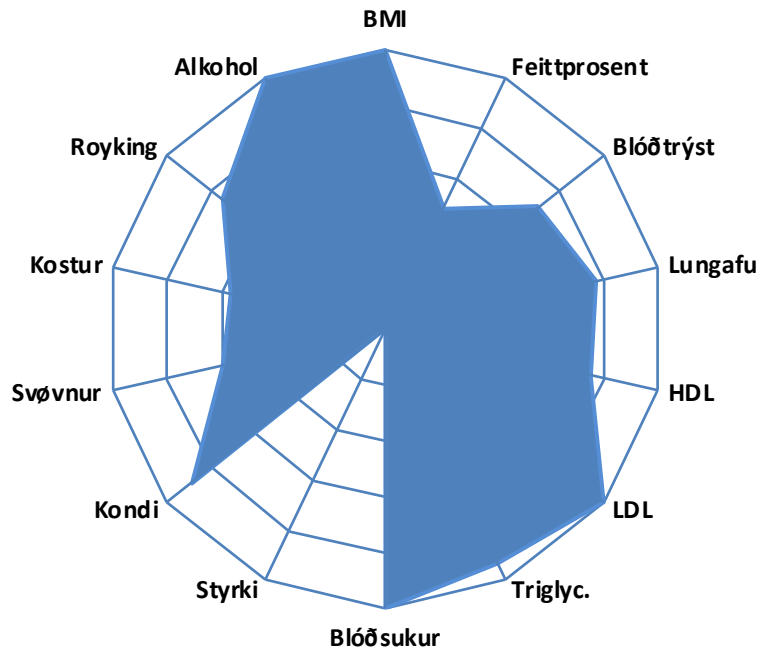
Dato: 29.10.19

Títt heilsutal



Yvirlit yvir tína heilsu

(Hjólið skal helst fyllast heilt út)



Heilsutal: **80.7 stig**

Heilsutalið vísir, hvussu sunn-/ur tú ert sammett við ein heilt sunnan persón á sama aldri. Tú skalt helst liggja í tí grøna økinum. Tú kanst í mesta lagi fáa 100 stig.

Títt heilsutal er gott. Tú skalt halda áfram við góðu vanunum, men tó eru øki, ið kunnu betrast um.

Heilsuprofilur - úrslit

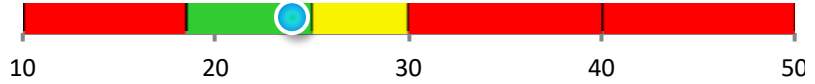
Aldur: 50

Vekt: 82 Kg

Hædd: 185 cm

BMI

24.0 kg/m²



Títt BMI er sum tað skal vera.

Fedtprocent

23 %



Feittprocentið hjá tær er yvir miðal.

Blodtryk systolisk

140 mmhg



Títt systoliska blóðtrýst er í hægra endanum av normaløkinum.

Blodtryk diastolisk

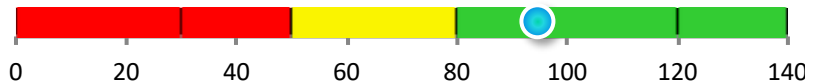
85 mmhg



Títt diastoliska blóðtrýst er normalt.

Lungefunk. FEV1%

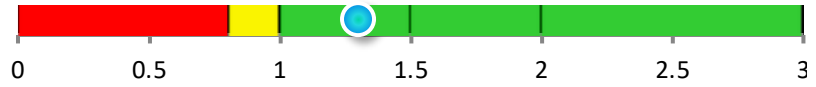
95 %



Tín lungafunktión er normal

HDL kolesterol

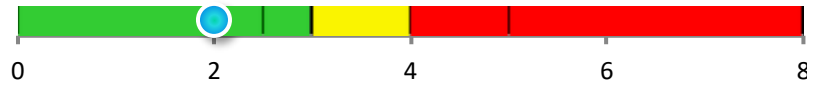
1.3 mmol/L



Títt HDL kolesterol er vanligt, men kann gott vera enn hægri.

LDL kolesterol

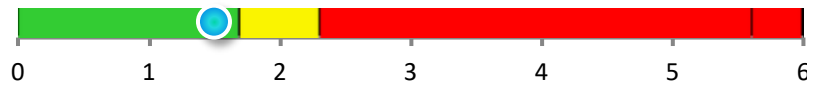
2 mmol/L



Títt LDL kolesterol liggur í tí optimala økinum.

Triglycerider

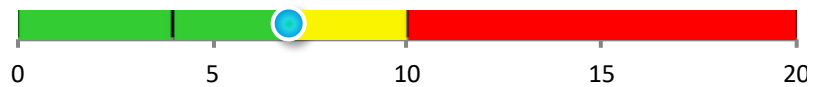
1.5 mmol/L



Títt støði av triglyceridum í blóðinum liggur í tí optimala økinum.

Blodsukker

7 mmol/L



Títt blóðsukur er eitt sindur ov høgt. Um mátingin varð gjørd stutt eftir eina máltíð er tað tó heilt normalt.

Muskelstyrke

0 N



Ikki mált.

Kondital

39 ml/kg/min



Títt kondital er miðal.

Hvis dit BMI var 23, ville dit kondital være:

41 ml/kg/min

Søvn

60 Point



Títt svøvntal er yvir miðal.

Kost

57 Point



Kosturin hjá tær er í lagi, og kann við smáum broytingum gerast enn betri.

Rygning

75 Point



Tað er klókt av tær at tú ikki roykir.

Alkohol

85 Point



Tú hevur ongar heilsutrupulleikar í smb. við alkohol.