

	500 - 1.000 KCAL ENERGIAHIÁNY/NAP		FOGYÁS MOZGÁSSAL - 500 KCAL/NAP	
	Testanalízis 14 nap után			
	3-étkezés-koncepció PREMIUM DIET PROGRAM	5-étkezés-koncepció VAGY koplalás / egyoldalú hiánydiéta	aerob mozgás	anaerob mozgás
Testsúly	↓	↓↓↓	↓	↓↓↓
Testvíz	↓	↓↓↓	↓ ⁻	↓↓↓
Rezisztencia	↑	↑↑↑	↑ ₋	↑↑↑
Reaktancia	↑ ₋	↓↓	-	↑
Soványtömeg	↓	↓↓↓	-	↓↓↓
Sejttömeg BCM	↓ ⁻	↓↓↓	↑ ₋	↓↓↓
Extracelluláris tömeg ECM	↓↓↓	↑	-	↓ ⁻
Arány ECM : BCM	↓	↑	↓	↑
Sejtarány	↑ ₋	↓	↑	↓
Zsirtömeg	↓	-	↓	-

1 kg zsír = 7.000 kcal	1 kg zsír = 1.500 kcal	Zsírcsökkentéshez szükséges:	Izomépítéshez szükséges:
Zsírsejtben: 3-15% víz	Izomsejtben: 70-75% víz	aerob mozgás	anaerob mozgás
Glikogéntartalék a sejtben vizet tartalmaz: 1 glikogénrész, 4 vízrészt köt	Glikogéntartalék a sejtben vizet tartalmaz: 1 glikogénrész, 4 vízrészt köt	alacsony inzulinszint	magas inzulinszint
	Inzulinrezisztenciától függően erősen emelkedhet	energiahiány	energiatöbblet bevitel

Jelmagyarázat:

↓	csökken	↑↑↑	emelkedik	↓ ⁻	csökken vagy stabil
↓↓↓	erősen csökken	↑	jelentősen emelkedik	↑ ₋	emelkedik vagy stabil