



Nutrição



#evolucaocorporal

Nome: Liliam Keith Correa Dos Santos

Gráfico de evolução da composição corporal



Parâmetro	11/04/2023	-	-	-	-
Peso atual (Kg)	92	-	-	-	-
Altura atual (cm)	170	-	-	-	-
Índice de Massa Corporal (Kg/m²)	31.8	-	-	-	-
Classificação do IMC	Obesid. 1	-	-	-	-
Relação da Cintura/Quadril (RCQ)	0.89	-	-	-	-
Risco Metabólico por RCQ	Muito alto	-	-	-	-
Circ. Musc. do Braço (CMB) (cm)	25.1	-	-	-	-
Classificação CMB	Adequado	-	-	-	-
Percentual de Gordura (%)	23.7	-	-	-	-
Classif. do % de Gordura	Adequada	-	-	-	-
Massa de gordura (Kg)	21.8	-	-	-	-
Massa residual (Kg)	19.2	-	-	-	-
Massa livre de gordura (Kg)	70.2	-	-	-	-
Somatório de Dobras (mm)	117	-	-	-	-

Medidas antropométricas

Dobra Tricipital (mm)	33	-	-	-	-
-----------------------	----	---	---	---	---

Dobra Bicipital (mm)	23	-	-	-	-
Dobra Abdominal (mm)	28	-	-	-	-
Dobra Subescapular (mm)	27	-	-	-	-
Dobra Suprailíaca (mm)	29	-	-	-	-
Circunferência da Cintura (cm)	104.5	-	-	-	-
Circunferência do Quadril (cm)	118	-	-	-	-
Circunf. do Braço Relaxado (cm)	35.5	-	-	-	-
Circunf. Medial da Coxa (cm)	65.3	-	-	-	-