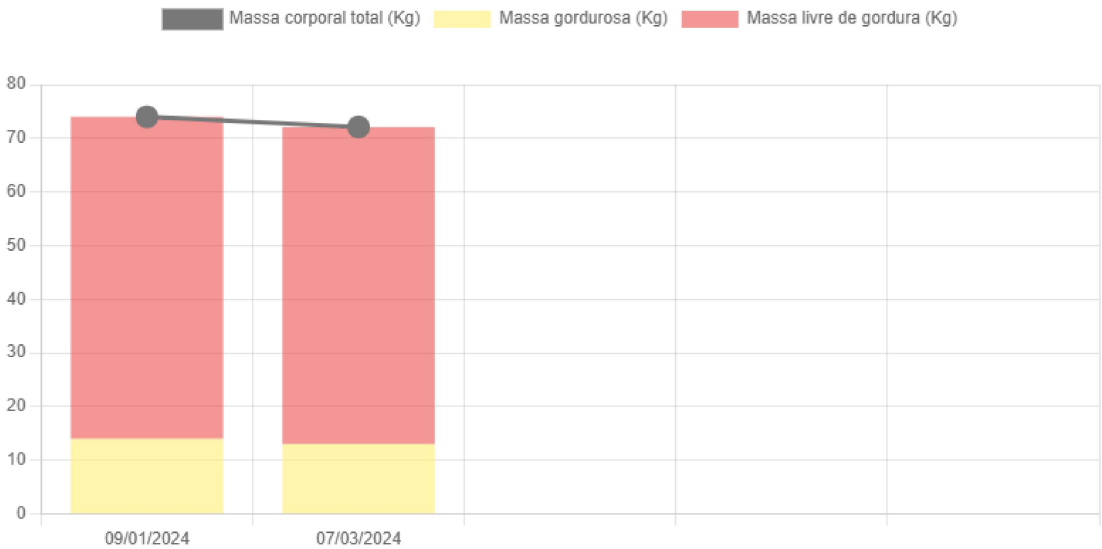




Nome: Michael Lu

### Gráfico de evolução da composição corporal



Parâmetro	09/01/2024	07/03/2024	-	-	-
Peso atual (Kg)	74	72.1 ↓ (-1.9)	-	-	-
Altura atual (cm)	180	180	-	-	-
Índice de Massa Corporal (Kg/m²)	22.8	22.3 ↓ (-0.5)	-	-	-
Classificação do IMC	Adequado	Adequado	-	-	-
Relação da Cintura/Quadril (RCQ)	0.85	0.84 ↓ (0)	-	-	-
Risco Metabólico por RCQ	Baixo	Baixo	-	-	-
Circ. Musc. do Braço (CMB) (cm)	26.9	24.5 ↓ (-2.4)	-	-	-
Classificação CMB	Adequado	Desnut. I	-	-	-
Percentual de Gordura (%)	19	18 ↓ (-1)	-	-	-
Classif. do % de Gordura	Elevada	Adequada	-	-	-
Massa de gordura (Kg)	14	13 ↓ (-1)	-	-	-
Massa residual (Kg)	17.8	17.4 ↓ (-0.4)	-	-	-
Massa livre de gordura (Kg)	60	59.1 ↓ (-0.9)	-	-	-
Somatório de Dobras (mm)	124	116 ↓ (-8)	-	-	-
Densidade Corporal (g/mL)	1.055	1.057 ↑ (+0)	-	-	-

### Medidas antropométricas

Dobra Tricipital (mm)	10	11 ↑ (+1)	-	-	-
Dobra Abdominal (mm)	33	29 ↓ (-4)	-	-	-
Dobra Subescapular (mm)	16	16	-	-	-
Dobra Axilar Média (mm)	17	13 ↓ (-4)	-	-	-
Dobra da Coxa (mm)	14	13 ↓ (-1)	-	-	-
Dobra Torácica (mm)	15	16 ↑ (+1)	-	-	-
Dobra Suprailíaca (mm)	19	18 ↓ (-1)	-	-	-
Circunferência do Tórax (cm)	91	91	-	-	-
Circunferência do Ombro (cm)	115	113 ↓ (-2)	-	-	-
Circunferência da Cintura (cm)	82	81 ↓ (-1)	-	-	-
Circunferência do Quadril (cm)	96	96	-	-	-
Circunferência do Abdomen (cm)	87	87	-	-	-
Circunf. do Braço Relaxado (cm)	30	28 ↓ (-2)	-	-	-
Circunf. do Braço Contraído (cm)	33	32 ↓ (-1)	-	-	-
Circunf. do Antebraço (cm)	24	22 ↓ (-2)	-	-	-
Circunf. Proximal da Coxa (cm)	59	56 ↓ (-3)	-	-	-
Circunf. Medial da Coxa (cm)	52	48 ↓ (-4)	-	-	-
Circunf. Distal da Coxa (cm)	47	42 ↓ (-5)	-	-	-
Circunf. da Panturrilha (cm)	38	37 ↓ (-1)	-	-	-