

NOME: Edajima Soares

PA: 320x80

TAX: 350.00

ABDOME: 95cm

F. C.: 64.

FORÇA MSD

MSE

InBody 370



2199906-9981
2199798-9981
PRAIA DO FLAMENGO, 66
SALA 216 - BLOCO B

ID 13789818168
IDADE 62
ALTURA 163cm
SEXO Feminino
Data 30.7.2019
Hora 13:20:14

Composição Corporal

	Valores	Massa magra	Massa livre de gordura	Peso	Faixa normal
A C T (kg)	33.1	45.1	47.9	74.4	29.1~35.5
Proteínas (kg)	9.4				7.8~9.5
Minerais (kg)	3.37	2.77			2.69~3.29
Massa de gordura corporal (kg)	26.5				11.4~18.3

► Minerais aproximados

Análise Músculo-Gordura

	Baixo	Normal	Alto	Faixa normal
Peso (kg)	70	110	150	16.5~26.5
M M E (kg)	40	100	160	11.4~18.3
Massa de gordura corporal (kg)	10	20	30	

Diagnóstico da Obesidade

	Baixo	Normal	Alto	Faixa normal
I M C (kg/m²)	18	25	35	18.0~28.0
P G C (%)	0.65	0.85	1.15	0.75~0.85
R C Q	0.7	0.9	1.1	

Planejamento de Exercícios

Planeje seus exercícios semanais a partir das seguintes orientações e estime sua perda de peso de acordo com cada atividade.

Gasto de energia para cada atividade (Peso: / Duração: 30 min / Unidade: kcal)	
1. Caminhada	260
2. Corrida	280
3. Bicicleta	280
4. Natação	280
5. Escalada	280
6. Aeróbica	280
7. Jogos de Mesa	280
8. Tênis	280
9. Futebol	280
10. Esgrima Oriental	280
11. Golfe ball	280
12. Bônnnton	280
13. Fútenbol	280
14. Taekwondo	280
15. Squash	280
16. Basquete	280
17. Pular Corda	280
18. Golf	280
19. Flexões	280
20. Abdominais	280
21. Levantamento de Peso	280
22. Halteres	280
23. Elástico	280
24. Agachamento	280

- Como fazer
1. Escolha atividades possíveis e de sua preferência.
 2. O gasto de energia é calculado considerando 30 minutos de atividade.
 3. Escolha exercícios que você pratique por 7 dias.
 4. Calcule o gasto total de energia por semana.
 5. Estime a expectativa de perda de peso por mês utilizando a seguinte fórmula:

Cálculo para expectativa total de perda de peso em um mês (um mês = 4 semanas)

Gasto total de energia (kcal/semana) x 4 semanas ÷ 7700

Pontuação Fitness	1401 kcal	Z	RA	LA	TR	RL	LL
		50kHz	305.2	310.2	22.8	229.1	234.9
		250kHz	276.6	281.1	20.8	205.9	209.5

Taxa Metabólica Basal

Avaliação Nutricional

Proteínas	Normal	Deficiente
Minerais	Normal	Deficiente
Gordura	Normal	Excessivo

Controle de Peso

Peso	Normal	Acima
MME	Normal	Acima
Gordura	Normal	Acima

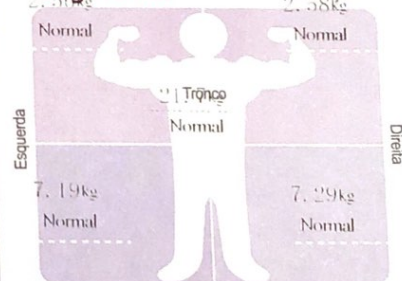
Diagnóstico de Obesidade

IMC	Normal	Acima
PGC	Normal	Acima
RCQ	Normal	Acima

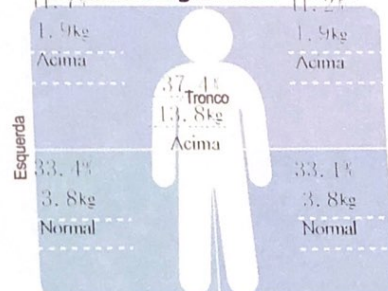
Controle de Peso

Controle de peso	12.2 kg
Controle de gordura	12.2 kg
Controle muscular	12.2 kg


Massa Magra Segmentar



Gordura Segmentar



► a gordura segmentar é aproximada

	PREFEITURA DA CIDADE DO RIO DE JANEIRO SECRETARIA MUNICIPAL DE FAZENDA NOTA FISCAL DE SERVIÇOS ELETRÔNICA - NFS-e - NOTA CARIOCA -		Número da Nota 00000951		
			Data e Hora de Emissão 30/07/2019 13:33:32		
			Código de Verificação M156-ANEG		
PRESTADOR DE SERVIÇOS					
CPF/CNPJ: 30.606.352/0001-56 Inscrição Municipal: 1.113.424-6 Inscrição Estadual: --- Nome/Razão Social: GUSTAVO COSTA MEDICINA INTEGRATIVA EIRELI Nome Fantasia: GUSTAVO COSTA MEDICINA INTEGRATIVA EIRELI Tel.: (021)2620-7663 Endereço: PRA DO FLAMENGO 66, BLC B SAL 216 - FLAMENGO - CEP: 22210-903 Município: RIO DE JANEIRO UF: RJ E-mail: jeiseamorim@hotmail.com					
TOMADOR DE SERVIÇOS					
CPF/CNPJ: 137.898.484-68 Inscrição Municipal: ---- Inscrição Estadual: ---- Nome/Razão Social: EDGINA HENRIQUETA SOARES DE CARVALHO SILVA Endereço: EST UNIAO E INDUSTRIA 13746, Apto 802 BI 01 - ITAIPAVA - CEP: 25740-365 Tel.: (11) 98226-1219 Município: PETROPOLIS UF: RJ E-mail: edginah@gmail.com					
DISCRIMINAÇÃO DOS SERVIÇOS					
- - - - EXAME DE BIOIMPEDANCIA CRM DO MÉDICO: 52.89501-6 Valor aprox. Trib. R\$ 13,45 (13,45% - Federal) e R\$ 2,23 (2,23% - Municipal) Fonte: IBPT/FECOMERCIO RJ.					
VALOR DA NOTA = R\$ 100,00					
Serviço Prestado 04.03.03 - serviços prestados por clínica					
Deduções (R\$) 0,00	Desconto Incond. (R\$) 0,00	Base de Cálculo (R\$) 100,00	Alíquota (%) 5,00%	Valor do ISS (R\$) 5,00	Crédito p/ IPTU (R\$) 0,50
OUTRAS INFORMAÇÕES					
- Esta NFS-e foi emitida com respaldo na Lei nº 5.098 de 15/10/2009 e no Decreto nº 32.250 de 11/05/2010 - PROCON-RJ: Av. Rio Branco nº 25, 5º andar, tel 151: www.procon.rj.gov.br - Data de vencimento do ISS desta NFS-e: 05/08/2019. - Esta NFS-e substitui o RPS N° 951, emitido em 30/07/2019.					