

LIFE STYLE

All Activity

Workout_Type ▾

diet_type ▾

meal_type ▾

Gender ▾

Rata" Berat Badan

74

Rata" Nilai BMI

24,92

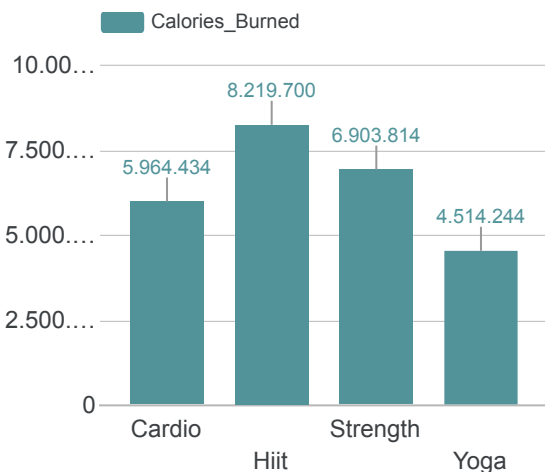
Total Kalori Terbakar

25.602.192

Rata" Denyut Jantung

143,7

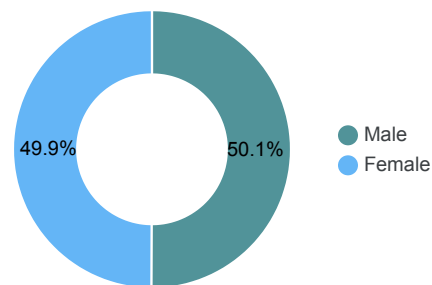
Kalori Terbakar Tiap Kategori Olahraga



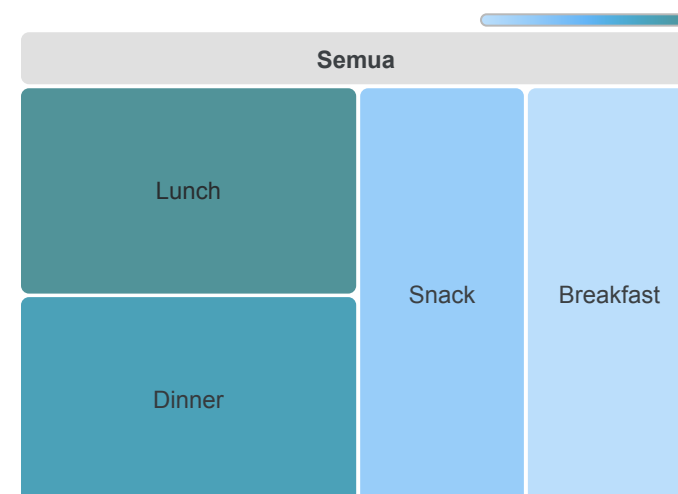
Denyut Jantung Tiap Olahraga

Gender / Avg_BPM	
Workout_Type	Male
Yoga	144,18
Hiit	143,82
Strength	143,6
Cardio	143,33

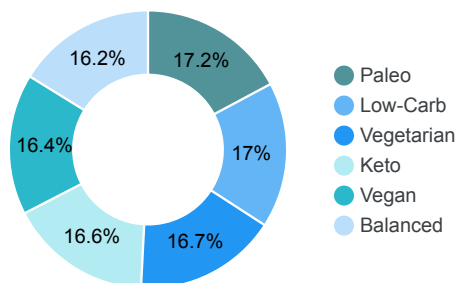
Persentase Lemak Tiap Gender



Total Kalori Tiap Jenis Waktu Makan



Konsumsi Gula Tiap Kategori Diet



Kalori Terbakar Tiap Kategori WO

Name of Exercise	Sets	Burn
Pull-ups	4,48	
Zottman Curls	4,48	
Deadlifts	4,47	
Lat Pulldowns	4,47	
Inverted Rows	4,47	
Prone Cobras	4,46	
Dead Bugs	4,46	
Turkish Get-ups	4,46	

Total Kolesterol Tiap Jenis Masakan



Pembentukan Massa Otot Tiap Olahraga

