

Laporan Bulanan Diet Tracking

Periode: October 2025

Nama : Bima	
Tinggi: 163 cm	Usia: 35 th
Olahraga: 2x/minggu	Target: 30 hari
Gender: P	IMT: 18.4425
Berat: 49 kg	Lingkar: 45 cm
BMR: 1,173	BB Ideal: 56.7 Kg
Lemak: 24.8%	TDEE: 1,913

Ringkasan Kinerja Bulan October 2025

vs Bulan Lalu (September 2025)

Rata-rata Berat: **49.00 kg** (vs 0.00 kg)

Rata-rata Lingkar: **45.00 cm** (vs 0.00 cm)

Perbedaan Berat: **0.00 kg** Tidak ada data bulan lalu.

Perbedaan Lingkar: **0.00 cm** Tidak ada data bulan lalu.

Goal & Status BB Terkini

Berat Badan Terakhir: **49.0 kg**

Goal BB Ideal: **56.7 kg**

Selisih dengan Goal: **-7.7 kg** (7.7 kg di bawah ideal!)

Grafik Perkembangan Berat Badan (Riwayat Total)

Setidaknya butuh 2 entry untuk menampilkan grafik.

Riwayat Detail Entri Harian

Tanggal	BB (kg)	Lingkar (cm)	IMT	BMR	TDEE	% Lemak	BB Ideal
2025-10-28	49.0	45.0	18.4	1,173	1,913	24.8%	56.7

Laporan dibuat pada tanggal 2025-10-28 08:26:07 untuk user: Bima