

Laporan Bulanan Diet Tracking

Periode: October 2025

Nama : Ric	
Tinggi: 180 cm	Usia: 20 th
Olahraga: 4x/minggu	Target: 120 hari
Gender: L	IMT: 24.6914
Berat: 80 kg	Lingkar: 70 cm
BMR: 1,830	BB Ideal: 72.0 Kg
Lemak: 18.0%	TDEE: 3,157

Ringkasan Kinerja Bulan October 2025

vs Bulan Lalu (September 2025)

Rata-rata Berat: **123.00 kg** (vs 129.00 kg)

Rata-rata Lingkar: **120.00 cm** (vs 119.50 cm)

Perbedaan Berat: **-6.00 kg** Menurun!

Perbedaan Lingkar: **0.50 cm** Meningkatkan!

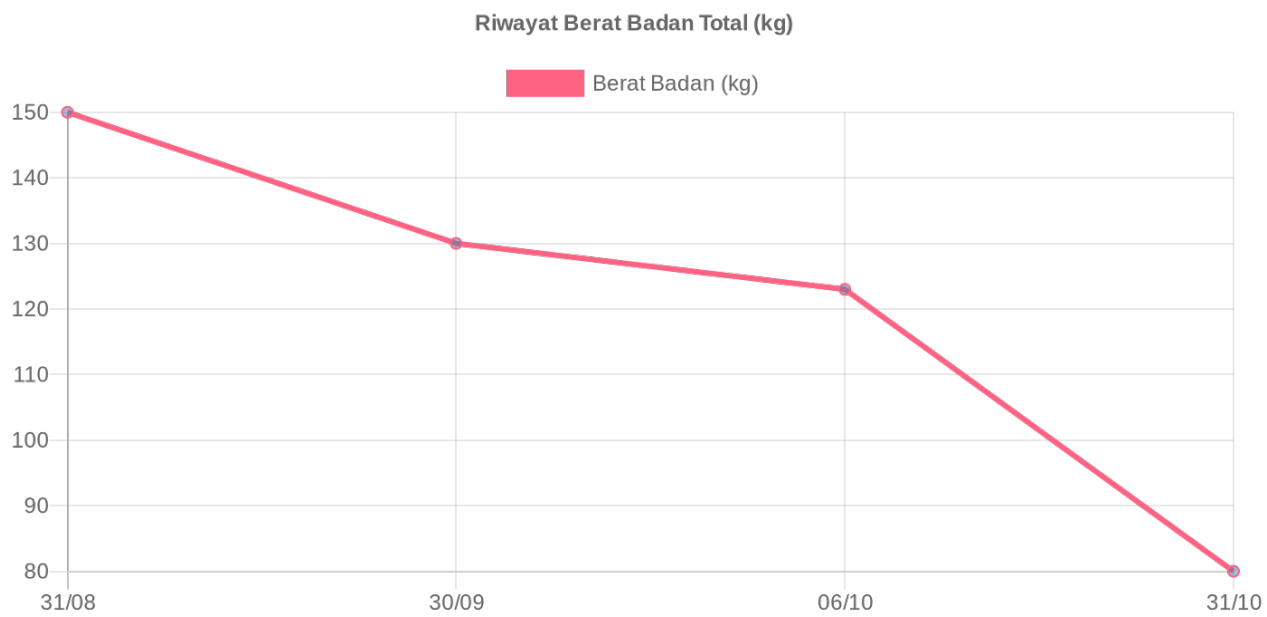
Goal & Status BB Terkini

Berat Badan Terakhir: **80.0 kg**

Goal BB Ideal: **72.0 kg**

Selisih dengan Goal: **8.0 kg** (8.0 kg di atas ideal!)

Grafik Perkembangan Berat Badan (Riwayat Total)



Riwayat Detail Entri Harian

Tanggal	BB (kg)	Lingkar (cm)	IMT	BMR	TDEE	% Lemak	BB Ideal
2025-10-31	80.0	70.0	24.7	1,830	3,157	18.0%	72.0
2025-10-06	123.0	120.0	38.0	2,260	3,399	34.0%	72.0
2025-09-30	130.0	120.0	40.1	2,330	3,519	36.5%	72.0
2025-08-31	150.0	125.0	46.3	2,530	3,864	44.0%	72.0

Laporan dibuat pada tanggal 2025-10-21 08:52:40 untuk user: Ric