

ID: 72154950

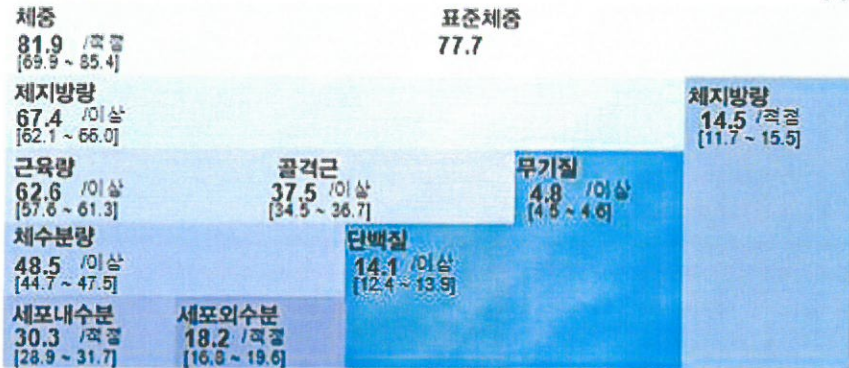
성명: 신동욱

측정일자: 2020-10-07 08:49:00

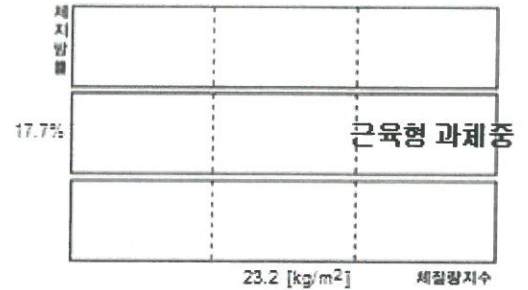
신장: 187.9 cm 체중: 81.9 kg 연령: 32 세 성별: 남자

X-CONTACT 357S

체성분분석



체형판정



조절가이드

체지방량: 14.5 Kg [+0.9]

근육량: 62.6 Kg [+1.3]

체중: 81.9 Kg [+4.2]

부위별체지방량

왼팔: 0.86 Kg [0.79~1.05] 적정

오른팔: 0.84 Kg [0.79~1.05] 적정

왼다리: 2.67 Kg [2.10~2.80] 적정

오른다리: 2.65 Kg [2.10~2.80] 적정

몸통: 7.48 Kg [5.79~7.72] 적정

균형평가

상-하 ☒ 균형 ☐ 불균형좌-우 ☒ 균형 ☐ 불균형

세포외수분비 (0.375)

☒ 적정 ☐ 경계 ☐ 이상

부위별세포외수분비

왼팔: 0.376 [0.346~0.404] 적정

오른팔: 0.375 [0.346~0.404] 적정

왼다리: 0.379 [0.346~0.404] 적정

오른다리: 0.379 [0.346~0.404] 적정

몸통: 0.374 [0.346~0.404] 적정

세포량: 46.6 Kg [40.9 ~ 47.6]

기초대사량: 1731 Kcal 1일필요열량: 2666 Kcal

신체연령: 31 세

종합평점: 83 / 100

연구항목

Impedance (419Ω)

Freq.	5K	50K	250K	550K
RA.Imp	274	231	186	191
LA.Imp	276	236	183	181
Trunk	37	32	25	25
RL.Imp	181	152	122	127
LL.Imp	183	157	119	119

최고혈압 mmHg/ 최저혈압 mmHg
맥박 bpm

웹사이트에서 결과를
확인하려면, 좌측의
QR코드를 스마트폰으로
인식하십시오.

체성분측정결과

	미하	적정	이상
체중 kg	70 80 90 100 110 120 130 140 150 (%)	81.9	
체질량지수 kg/m ²	14.50 15.50 16.50 17.50 18.50 19.50 20.50 21.50 22.50 23.00 24.00 25.00 26.00 27.00 28.00 29.00 30.00 31.00 32.00 33.00 (kg/m ²)	23.2	
체지방률 %	10.0 12.5 15.0 17.5 20.0 22.5 25.0 27.5 30.0 32.5 35.0 37.5 40.0 (%)	17.7	
근육량 kg	70 80 90 100 110 120 130 140 150 (%)	62.6 (80%)	
골격근 kg	70 80 90 100 110 120 130 140 150 (%)	37.5	

복부비만

	미하형	균형형	경계	내장비만	고도내장비만
내장지방레벨	1 5 9 11 15	7			
내장지방면적 (VFA[cm ²])	50 100	60			
	미하	적정	이상		
복부비만율	0.75 0.90	0.80			
복부둘레	85.0cm (적정 90cm 미만)				

부위별근육량

	부족	적정	발달
왼팔 kg	105%	4.41	
오른팔 kg	106%	4.43	
왼다리 kg	97%	11.22	
오른다리 kg	98%	11.39	
몸통 kg	99%	31.15	

누적그래프

체지방률 %	17.7
근육량 kg	62.6
체중 kg	81.9
세포외수분비	0.375

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

31.3 세

+0.1

의학생체나이

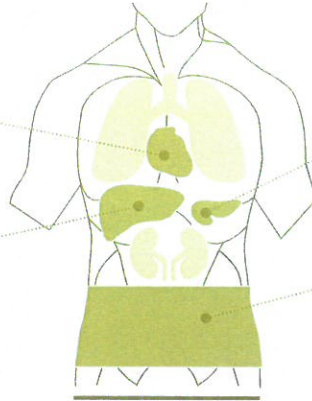
31.4 세

심장
나이

+0.3

간
나이

-2.0



췌장
나이

+3.9

비만
체형
나이

+0.3

맞춤처방 Customized Prescription

- ✧ 신선한 야채와 채소 위주의 밥상 차리기
- ✧ 마음의 여유를 갖고 과도한 경쟁의식 버리기
- ✧ 음주를 하고 있다면 적당한 음주하기
- ✧ 다양한 식이섬유 많이 섭취하기

- ✧ 적극적인 마음가짐으로 바쁘고 계획적인 생활 습관화하기
- ✧ 담백한 식습관을 생활화하고 지나치게 자극적인 음식 피하기
- ✧ 적정 체중 유지를 위해 가벼운 조깅하기
- ✧ 양념은 연하게 치고 과일은 적당량 섭취

노화등수 Aging Rank

50 등/100명

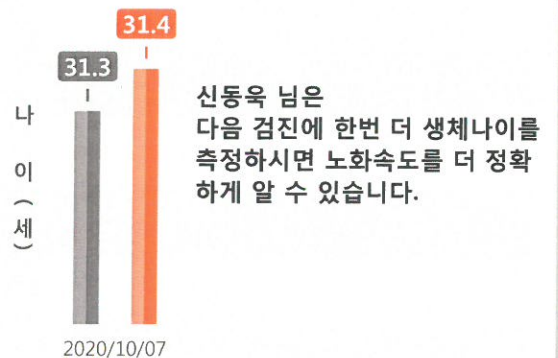
노화지수 Aging Index

1.00

- 1 > 노화가속
- 1 = 정상노화
- 1 < 노화지연

Aging Rate 노화속도

— 주민등록나이 — 생체나이



주민등록나이

잔여수명

기대수명

31.3 세

47.7 세

79.0 세

맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

1.8 세 정제된 곡물대신 통곡물 섭취하기

2.5 세 저염식 식습관 생활화하기

1.3 세 사고력을 요구하는 새로운 게임 배우기

1.9 세 탄수화물 섭취 줄이고 식이섬유 늘리기

3.4 세 운동으로 일주일에 3,500kcal 이상 소비하기

8.0 세 질질 끄는 미해결 사안 정리하기