

ID: 70121220

성 명: 최현주

측정날짜: 2021-02-26 13:20:00

신 장: 162.0 cm 체 중: 56.4 kg 연령: 45 세 성 별: 여자

X-CONTACT 357S

## 체성분분석



## 체형판정

체지방률			
26.8%	표준체형		
	21.5 [kg/m <sup>2</sup> ] 체지방지수		

## 조절가이드

체지방량: 15.1 Kg [+1.3]  
 근육량: 38.0 Kg [-0.1]  
 체 중: 56.4 Kg [+1.3]

## 부위별체지방량

왼 팔: 0.86 Kg [0.70~1.06] 적정  
 오른 팔: 0.88 Kg [0.70~1.06] 적정  
 왼 다리: 2.77 Kg [1.93~2.90] 적정  
 오른다리: 2.77 Kg [1.93~2.90] 적정  
 몸 통: 7.82 Kg [5.32~7.98] 적정

## 균형평가

상-하 ☒ 균형 ☐ 불균형  
 좌-우 ☒ 균형 ☐ 불균형

## 세포외수분비 (0.387)

☒ 적정 ☐ 경계 ☐ 이상

## 부위별 세포외수분비

왼 팔: 0.376 [0.350~0.407] 적정  
 오른 팔: 0.377 [0.350~0.407] 적정  
 왼 다리: 0.400 [0.350~0.407] 적정  
 오른다리: 0.402 [0.350~0.407] 적정  
 몸 통: 0.387 [0.350~0.407] 적정

세포량: 27.8 Kg [24.2 ~ 30.8]

기초대사량: 1141 Kcal 1일필요열량: 1757 Kcal

신 체 연 령: 43 세

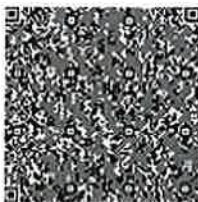
종합평점: 86 / 100

## 연구항목

Impedance (5120)

Freq.	5K	50K	250K	550K
RA.Imp	285	257	187	189
LA.Imp	274	245	192	189
Trunk	99	89	67	66
RL.Imp	199	178	129	129
LL.Imp	190	167	133	129

최고혈압 mmHg/ 최저혈압 mmHg  
 맥 박 bpm



웹사이트에서 결과를  
 확인하려면, 좌측의  
 QR코드를 스마트폰으로  
 인식하십시오.

## 체성분측정결과

	이 하	적 정	이 상
체 중 kg	70 80 90 100 110 120 130 140 150 (%)	56.4	
체지방지수 kg/m <sup>2</sup>	14.50 12.50 18.50 20.75 23.00 25.50 28.00 30.50 33.00 (kg/m <sup>2</sup> )	21.5	
체 지방 률 %	10.0 15.0 20.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 (%)	26.8	
근 육 량 kg	70 80 90 100 110 120 130 140 150 (%)	38.0 (68%)	
골 격 근 kg	70 80 90 100 110 120 130 140 150 (%)	22.8	

## 복부비만

	피하형	균형형	경계	내장비만	고도내장비만
내장지방레벨	1 5 9 11 16	6			
내장지방면적 (VFAcm <sup>2</sup> )	40 80	43			
	아 하	적 정		이 상	
복부비만율	0.70 0.80 0.85	0.80			
복 부 둘 레	73.6cm (적정 80cm 미만)				

## 부위별근육량

	부 록	적 정	참 조
왼 팔 kg	2.71	104%	
오른팔 kg	2.66	102%	
왼 다리 kg	6.92	96%	
오른다리 kg	6.92	96%	
몸 통 kg	18.79	96%	

## 누적그래프

체 지방 률 %	26.8
근 육 량 kg	38.0
체 중 kg	56.4
세포외수분비	0.387

본 결과는 측정된 체중, 임피던스와 입력된 신장, 나이, 성별을 이용해 계산된 결과입니다.  
 \*M1B1

## 측정결과 Measurement Results

주민등록나이

43.4 세

의학생체나이

41.2 세

-2.2

심장  
나이

-2.1

간  
나이

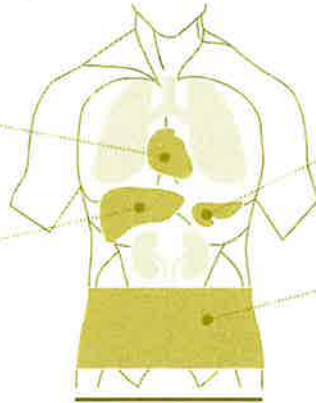
-3.7

췌장  
나이

-0.1

비만  
체형  
나이

-1.7



## 맞춤처방 Customized Prescription

- \* 식사는 천천히 30분 이상, 한 입에 20-30번 씹기
- \* 정기적으로 최소한 1년에 1회 이상 혈압 측정하기
- \* 음주를 하고 있다면 적당한 음주하기
- \* 정기 혈액검사를 통해 혈당 체크하기

- \* 심폐기능을 강화하는 유산소 운동하기
- \* 규칙적으로 유산소 운동하기
- \* 적정 체중 유지를 위해 가벼운 조깅하기
- \* 과음, 과식, 야식, 폭식 피하기

## 노화등수 Aging Rank

43 등/100명

## 노화지수 Aging Index

0.95

- 1 > 노화가속
- 1 = 정상노화
- 1 < 노화지연

## Aging Rate 노화속도

주민등록나이 생체나이

43.4

41.2

나이 (세)

최현주님은  
다음 검진에 한번 더 생체나이를  
측정하시면 노화속도를 더 정확  
하게 알 수 있습니다.

2021/02/26

주민등록나이

잔여수명

기대수명

43.4 세

44.9

88.3 세

## 맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

- 1.8 세 정제된 곡물대신 통곡물 섭취하기

- 0.4 세 손과 식품을 자주 잘 씻는 습관들이기

- 3.0 세 평소 즐겁거나 웃겼던 일 자주 생각하기

- 1.1 세 매일 규칙적으로 아침식사 하기

- 6.0 세 적정체중과 체질량지수 23 이하로 유지하기

- 2.0 세 사회적 인적관계를 잘 유지하기