

ID: 70125647

성명: 최고문

측정날짜: 2021-03-05 10:39:00

신장: 165.8 cm 체중: 49.3 kg 연령: 45 세 성별: 여자

## X-CONTACT 357S

## 체성분분석



## 체형판정



## 조절가이드

체지방량: 9.7 Kg [-1.8]

근육량: 36.7 Kg [-0.5]

체중: 49.3 Kg [-8.4]

## 부위별체지방량

왼팔: 0.50 Kg [0.66~1.00] 이하

오른팔: 0.50 Kg [0.66~1.00] 이하

왼다리: 1.76 Kg [1.65~2.48] 적정

오른다리: 1.85 Kg [1.65~2.48] 적정

몸통: 5.09 Kg [4.54~6.81] 적정

## 균형평가

상-하 ☐ 균형 ☒ 불균형좌-우 ☒ 균형 ☐ 불균형

## 세포외수분비 (0.392)

☒ 적정 ☐ 경계 ☐ 이상

## 부위별세포외수분비

왼팔: 0.363 [0.350~0.407] 적정

오른팔: 0.371 [0.350~0.407] 적정

왼다리: 0.335 [0.350~0.407] 적정

오른다리: 0.399 [0.350~0.407] 적정

몸통: 0.407 [0.350~0.407] 적정

세포량: 26.8 Kg [25.3 ~ 32.3]

기초대사량: 1128 Kcal 1일필요열량: 1737 Kcal

신체연령: 40 세

종합평점: 95 / 100

## 연구항목

Impedance (560Ω)

Freq.	5K	50K	250K	550K
RA.Imp	322	281	221	207
LA.Imp	352	269	207	183
Trunk	109	89	69	62
RL.Imp	232	202	161	147
LL.Imp	254	191	150	129

최고혈압 mmHg/ 최저혈압 mmHg  
맥박 bpm

웹사이트에서 결과를  
확인하려면, 좌측의  
QR 코드를 스마트폰으로  
인식하십시오.

## 체성분측정결과

	이 하	적 정	이 상
체 중 kg	70 80 90 100 110 120 130 140 150 (%)	49.3	
체질량지수 kg/m <sup>2</sup>	14.50 12.50 10.50 20.75 23.00 25.50 28.00 30.50 33.00 (kg/m <sup>2</sup> )	17.9	
체 지방 률 %	10.0 15.0 20.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 (%)	19.7	
근 육 량 kg	70 80 90 100 110 120 130 140 150 (%)	36.7 (63%)	
골 격 근 kg	70 80 90 100 110 120 130 140 150 (%)	22.0	

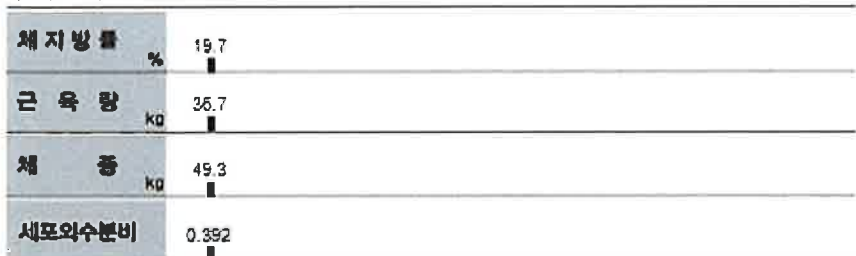
## 복부비만

	피하형	균형형	경계	내장비만	고도내장비만
내장지방레벨	1 5 9 11 16	3			
내장지방면적 (VFA[cm <sup>2</sup> ])	40 80	27			
	이 하	적 정	이 상		
복부비만율	0.70 0.85	0.72			
복 부 둘 레	67.3cm (적정 80cm 미만)				

## 부위별근육량

	부 록	적 정	발 달
왼 팔 kg	2.89	127%	
오 른 팔 kg	2.84	125%	
왼 다리 kg	6.92	110%	
오른다리 kg	6.44	102%	
몸 통 kg	17.61	103%	

## 누적그래프



본 측정 결과는 측정된 체중, 임피던스와 일정한 신장, 나이, 성별을 이용해 계산된 결과값입니다.  
\*M1B1

## 측정결과 Measurement Results

주민등록나이

**43.8** 세

의학생체나이

**40.9** 세

**-2.9**

심장  
나이

**-4.4**

간  
나이

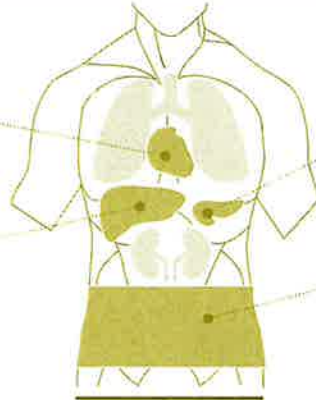
**+1.8**

췌장  
나이

**-1.3**

비만  
체형  
나이

**-4.1**



## 맞춤처방 Customized Prescription

- ✧ 식사는 천천히 30분 이상, 한 입에 20-30번 씹기
- ✧ 정기적으로 최소한 1년에 1회 이상 혈압 측정하기
- ✧ 양질의 단백질을 충분히 섭취하기
- ✧ 정기 혈액검사를 통해 혈당 체크하기

- ✧ 심폐기능을 강화하는 유산소 운동하기
- ✧ 규칙적으로 유산소 운동하기
- ✧ 짙은 인스턴트 식품, 과도한 향신료 섭취 피하기
- ✧ 과음, 과식, 야식, 폭식 피하기

## 노화등수 Aging Rank

**40** 등/100명

## 노화지수 Aging Index

**0.93**

- 1 > 노화가속
- 1 = 정상노화
- 1 < 노화지연

## Aging Rate 노화속도

주민등록나이 생체나이



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

주민등록나이

잔여수명

기대수명

**43.8** 세

**44.6** 세

**88.4** 세

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

- 2.5** 세 자극적 음식 피하고 담백한 식생활 유지하기
- 0.4** 세 손과 식품을 자주 잘 씻는 습관들이기
- 3.0** 세 평소 즐겁거나 웃겼던 일 자주 생각하기

- 3.7** 세 불필요한 보신 식품, 비타민, 보충제 피하기
- 6.0** 세 적정체중과 체질량지수 23 이하로 유지하기
- 2.0** 세 사회적 인적관계를 잘 유지하기