

ID: 72006456

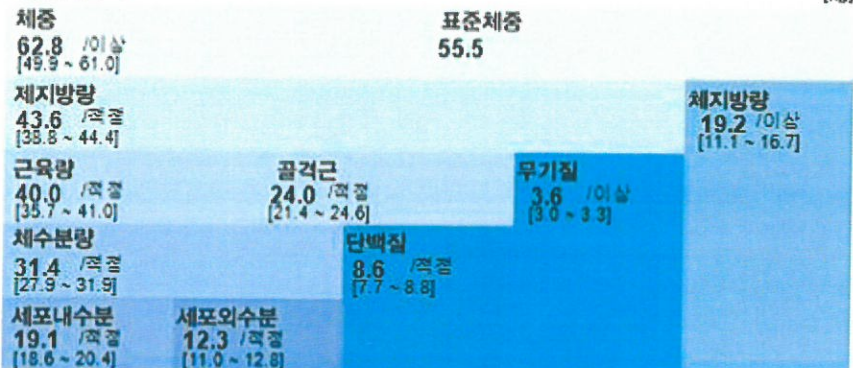
측정날짜: 2019-12-17 11:39:00

성명: 황은주

신장: 162.5 cm 체중: 62.8 kg 연령: 51 세 성별: 여자

X-CONTACT 3575

체성분분석



체형판정

체지방량	비만
30.6%	
23.9 [kg/m ²]	체지방지수

조절가이드

체지방량: 19.2 Kg [+2.5]

근육량: 40.0 Kg [+1.6]

체중: 62.8 Kg [+7.3]

부위별체지방량

왼팔: 1.18 Kg [0.76~1.14] 이상

오른팔: 1.19 Kg [0.76~1.14] 이상

왼다리: 3.51 Kg [2.14~3.22] 이상

오른다리: 3.48 Kg [2.14~3.22] 이상

몸통: 9.84 Kg [6.02~9.03] 이상

균형평가

상-하 ☒ 균형 ☐ 불균형좌-우 ☒ 균형 ☐ 불균형

세포외수분비 (0.391)

☒ 적정 ☐ 경계 ☐ 이상

부위별 세포외수분비

왼팔: 0.394 [0.353~0.410] 적정

오른팔: 0.394 [0.353~0.410] 적정

왼다리: 0.381 [0.353~0.410] 적정

오른다리: 0.381 [0.353~0.410] 적정

몸통: 0.400 [0.353~0.410] 적정

세포량: 29.1 Kg [24.4 ~ 31.0]

기초대사량: 1138 Kcal 1일필요열량: 1753 Kcal

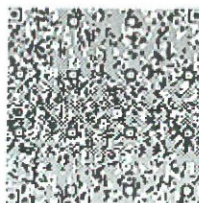
신체연령: 50 세

종합평점: 83 / 100

연구항목

Impedance (484Ω)

Freq.	5K	50K	250K	550K
RA.Imp	296	270	210	219
LA.Imp	299	267	205	211
Trunk	29	27	20	21
RL.Imp	208	188	148	155
LL.Imp	211	191	144	148

최고혈압 mmHg/ 최저혈압 mmHg
맥박 bpm

웹사이트에서 결과를
확인하려면, 좌측의
QR코드를 스마트폰으로
인식하십시오.

체성분측정결과

	이	하	적	정	이	상	
체중	70	80	90	100	110	120	62.8
체지방지수	14.50	12.50	10.50	20.75	23.00	25.50	23.8
체지방량	10.0	15.0	20.0	25.0	30.0	35.0	30.6
근육량	70	80	90	100	110	120	40.0 (72%)
골격근	70	80	90	100	110	120	24.0

복부비만

	미하형	균형형	경계	내장비만	고도내장비만
내장지방레벨	1	5	9	11	16
내장지방면적 (VFA[cm ²])	40	66	80		
복부비만율	0.70	0.81			
복부둘레	78.5cm (적정 80cm 미만)				

부위별근육량

	부	족	적	정	발	달
왼팔	2.65	91%				
오른팔	2.64	91%				
왼다리	7.16	89%				
오른다리	7.26	91%				
몸통	20.28	93%				

누적그래프

체지방량	%	30.6
근육량	kg	40.0
체중	kg	62.8
세포외수분비		0.391

본 결과는 측정된 체중, 리프스카프 및 복부 신장, 나이, 성별을 이용해 계산한 결과입니다.
118

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

50.3 세

+0.2

의학생체나이

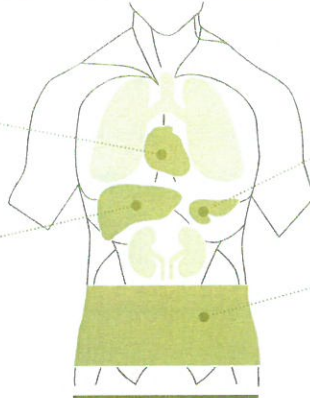
50.5 세

심장
나이

-0.0

간
나이

-0.8



췌장
나이

+3.7

비만
체형
나이

-0.1

맞춤처방 Customized Prescription

- ✧ 식사는 천천히 30분 이상, 한 입에 20-30번 씹기
- ✧ 정기적으로 최소한 1년에 1회 이상 혈압 측정하기
- ✧ 음주를 하고 있다면 적당한 음주하기
- ✧ 다양한 식이섬유 많이 섭취하기

- ✧ 심폐기능을 강화하는 유산소 운동하기
- ✧ 규칙적으로 유산소 운동하기
- ✧ 적정 체중 유지를 위해 가벼운 조깅하기
- ✧ 양념은 연하게 치고 과일은 적당량 섭취

노화등수 Aging Rank

51 등/100명

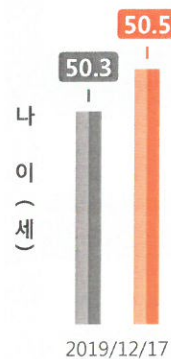
노화지수 Aging Index

1.00

- 1 > 노화가속
- 1 = 정상노화
- 1 < 노화지연

Aging Rate 노화속도

— 주민등록나이 — 생체나이



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

주민등록나이

잔여수명

기대수명

50.3 세

35.8 세

86.1 세

맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

- 1.8 세 정제된 곡물대신 통곡물 섭취하기
- 2.0 세 불필요한 호르몬이나 호르몬 촉진제 함부로 사용하지 않기
- 1.3 세 사고력을 요구하는 새로운 게임 배우기

- 1.9 세 탄수화물 섭취 줄이고 식이섬유 늘리기
- 1.7 세 주 2회 이상 근력운동으로 체력 강화하기
- 8.0 세 질질 끄는 미해결 사안 정리하기