

ID: 72123638

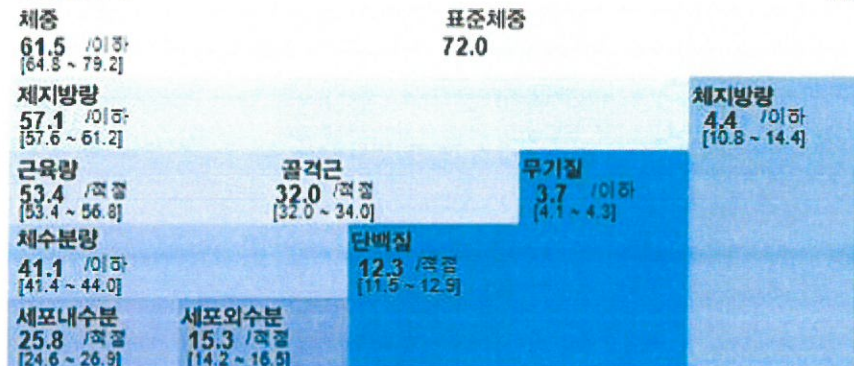
성명: 윤서준

측정일자: 2020-07-07 09:37:00

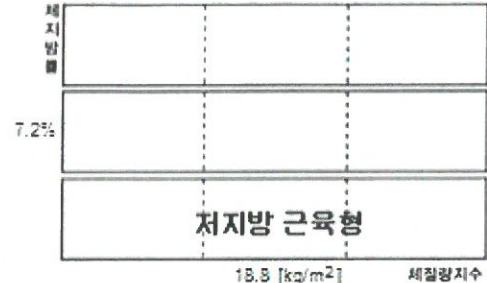
신장: 180.9 cm 체중: 61.5 kg 연령: 27 세 성별: 남자

X-CONTACT 357S

체성분분석



체형판정



조절가이드

체지방량: 4.4 Kg [-6.4]
 근육량: 53.4 Kg [-1.7]
 체중: 61.5 Kg [-10.5]

부위별체지방량

왼팔: 0.25 Kg [0.61~0.82] 이하
 오른팔: 0.25 Kg [0.61~0.82] 이하
 왼다리: 0.81 Kg [1.58~2.11] 이하
 오른다리: 0.80 Kg [1.58~2.11] 이하
 몸통: 2.29 Kg [4.28~5.71] 이하

균형평가

상-하 ☒ 균형 ☐ 불균형
 좌-우 ☒ 균형 ☐ 불균형

세포외수분비 (0.372)

☒ 적정 ☐ 경계 ☐ 이상

부위별 세포외수분비

왼팔: 0.379 [0.345~0.402] 적정
 오른팔: 0.378 [0.345~0.402] 적정
 왼다리: 0.380 [0.345~0.402] 적정
 오른다리: 0.380 [0.345~0.402] 적정
 몸통: 0.371 [0.345~0.402] 적정

세포량: 40.0 Kg [37.9 ~ 44.1]
 기초대사량: 1579 Kcal 1일필요열량: 2432 Kcal
 신체연령: 23 세

종합평점: 92 / 100

연구항목

Impedance (435Ω)				
Freq.	5K	50K	250K	550K
RA.Imp	274	230	182	170
LA.Imp	278	235	180	167
Trunk	60	51	39	37
RL.Imp	181	150	119	111
LL.Imp	184	155	118	109

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 (%)	61.5	
체질량지수 kg/m ²	14.50 12.50 10.50 20.75 23.00 25.50 28.00 30.50 33.00 (kg/m ²)	18.8	
체지방률 %	10.0 12.5 15.0 17.5 20.0 25.0 30.0 35.0 40.0 (%)	7.2	
근육량 kg	70 80 90 100 110 120 130 140 150 (%)	53.4 (74%)	
골격근 kg	70 80 90 100 110 120 130 140 150 (%)	32.0	

복부비만

	미하형	균형형	경계	내장비만	고도내장비만
내장지방레벨	1 5 9 11 16	1			
내장지방면적 (VFA[cm ²])	25 50 100	25			
복부비만율	0.75 0.90	0.65			
복부둘레	70.6cm (적정 90cm 미만)				

부위별근육량

■ S.L.M. ■ S.L.M./S.L.M. × 100%

	부족	적정	발달
왼팔 kg	3.84 122%		
오른팔 kg	3.86 123%		
왼다리 kg	9.68 112%		
오른다리 kg	9.76 112%		
몸통 kg	26.26 111%		

누적그래프

체지방률 %	7.2
근육량 kg	53.4
체중 kg	61.5
세포외수분비	0.372

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

25.7 세

의학생체나이

22.2 세

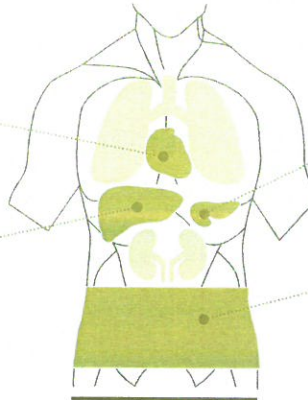
-3.5

심장
나이

-6.1

간
나이

+1.4



체장
나이

+3.3

비만
체형
나이

-6.0

맞춤처방 Customized Prescription

- * 영양적으로 균형 있는 밥상 차리기
- * 심장병의 원인이 되는 치과질환 예방하기
- * 양질의 단백질을 충분히 섭취하기
- * 다양한 식이섬유 많이 섭취하기

- * 매일 아침 스트레칭 하기
- * 과일과 채소는 즐겨 먹고 견과류는 적당량 먹기
- * 짙은 인스턴트 식품, 과도한 향신료 섭취 피하기
- * 양념은 연하게 치고 과일은 적당량 섭취

노화등수 Aging Rank

39 등/100명

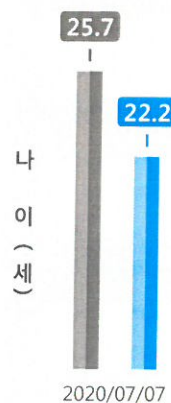
노화지수 Aging Index

0.86

- 1 > 노화가속
- 1 = 정상노화
- 1 < 노화지연

Aging Rate 노화속도

주민등록나이 생체나이



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

주민등록나이

잔여수명

기대수명

25.7 세 60.9 세 86.6 세

맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

- 1.9 세 탄수화물 섭취 줄이고 식이섬유 늘리기

- 0.4 세 손과 식품을 자주 잘 씻는 습관들이기

- 3.0 세 평소 즐겁거나 웃겼던 일 자주 생각하기

- 2.5 세 자극적 음식 피하고 담백한 식생활 유지하기

- 6.0 세 적정체중과 체질량지수 23 이하로 유지하기

- 2.0 세 사회적 인적관계를 잘 유지하기