

ID: 72061294

측정일자: 2018-11-19 11:12:00

성명: 박성연

신장: 172.0 cm 체중: 61.5 kg 연령: 32 세 성별: 여자

X-CONTACT 397S

체성분분석



체성분측정결과

	이 하	적 정	이 상
체 중 kg	70 80 90 100 110 120 130 140 150 (%)	61.5	
체지방률 %	14.50 15.00 15.50 16.00 16.50 17.00 17.50 18.00 18.50 (kg/m ²)	20.8	
체지방량 kg	10.0 15.0 20.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 (%)	27.2	
근육량 kg	70 80 90 100 110 120 130 140 150 (%)	41.3 (66%)	
골격근 kg	70 80 90 100 110 120 130 140 150 (%)	24.7	

복부비만

	비하형	균형형	경계	내장비만	고도내장비만
내장지방레벨	1 5 9 11 15	6			
내장지방면적 (VFA[cm ²])	40 80	41	30		
복부비만율	0.70 0.85	0.78			
복부둘레	75.5cm (적정 80cm 미만)				

부위별근육량

	부 족	적 정	남 일
원 팔 kg	2.79 93%		
오른팔 kg	2.72 95%		
원 다리 kg	7.39 94%		
오른다리 kg	7.23 92%		
몸통 kg	21.17 99%		

누적그래프

체지방률 %	27.2
근육량 kg	41.3
체중 kg	61.5
세포외수분비	0.371

체형판정

체지방률	
27.2%	표준체형

20.8 [kg/m²] 체지방지수

조절가이드

체지방량: 16.7 Kg [+1.2]

근육량: 41.3 Kg [-1.7]

체중: 61.5 Kg [-0.6]

부위별체지방량

원 팔: 0.99 Kg [0.74~1.12] 적정

오른팔: 1.02 Kg [0.74~1.12] 적정

원 다리: 3.01 Kg [2.05~3.08] 적정

오른다리: 3.05 Kg [2.05~3.08] 적정

몸통: 8.63 Kg [5.96~8.94] 적정

균형평가

상 - 하 ☐ 균형 ☒ 불균형좌 - 우 ☒ 균형 ☐ 불균형

세포외수분비 (0.371)

☒ 적정 ☐ 경계 ☐ 이상

부위별세포외수분비

원 팔: 0.380 [0.348~0.405] 적정

오른팔: 0.380 [0.348~0.405] 적정

원 다리: 0.379 [0.348~0.405] 적정

오른다리: 0.381 [0.348~0.405] 적정

몸통: 0.369 [0.348~0.405] 적정

세포량: 30.8 Kg [27.3 ~ 34.7]

기초대사량: 1254 Kcal 1일필요열량: 1931 Kcal

신체연령: 31 세

종합평점: 83 / 100

연구항목

Impedance (616Ω)	5K	50K	250K	550K
Freq.				
RA.Imp	384	329	234	236
LA.Imp	357	310	224	220
Trunk	84	57	40	40
RL.Imp	276	249	178	176
LL.Imp	270	231	169	165

최고혈압 mmHg/ 최저혈압 mmHg
맥박 bpm

웹사이트에서 결과를
확인하려면, 좌측의
QR코드를 스마트폰으로
인식하십시오.

측정일 : 2018-11-19 11:12:00

운동처방열량 : 330 kcal

최대심박수 : 188 beats/min

목표심박수 : 113 ~ 141 beats/min

	준비운동(분)	본 운동(분)	정리운동(분)	총운동시간(분)	총열량(Kcal)
첫째날	걷기(3.5mph) 4	에어로빅(활기차게) 24	속보(가볍게) 4	47	334 kcal
	스트레칭 4	롤넘기(60~70회/분) 7	스트레칭 4		
둘째날	속보(가볍게) 4	한 발 앞으로 구부렀다 펴기 11	걷기(3.5mph) 4	48	325 kcal
	스트레칭 4	계단 오르내리기 21	스트레칭 4		
셋째날	걷기(3.5mph) 4	롤넘기(60~70회/분) 20	속보(가볍게) 4	46	332 kcal
	스트레칭 4	사이클(10mph) 10	스트레칭 4		
넷째날	속보(가볍게) 4	상체 옆으로 기울이기 14	걷기(3.5mph) 4	44	332 kcal
	스트레칭 4	누워서 다리 들기 14	스트레칭 4		
다섯째	걷기(3.5mph) 4	사이클(10mph) 29	속보(가볍게) 4	56	331 kcal
	스트레칭 4	계단 오르내리기 11	스트레칭 4		

운동강도는 자신의 최대심박수 60~85% 정도가 안전하고 효과적으로 운동을 실시할 수 있는 범위입니다. 운동 초기에는 무리한 부하보다는 낮은 강도로 운동에 대한 적응을 거친 후 서서히 운동 강도를 높여가도록 하십시오.

고객님은 주 3~5회로 운동을 규칙적으로 실시하도록 하십시오.

현재 고객님의 체형을 살펴보면 체내 지방이 과잉 축적되어 있고, 무기질과 근육으로 이루어진 체지방량은 정상치보다 적은 편입니다. 고객님의 올바른 운동방법으로는 체지방 감량과 근량 증가를 위해 유산소 운동과 근력 운동을 병행하시는 게 효과적입니다. 운동 시작 전, 후 충분한 준비운동을 하신 다음, 본운동으로 들어가는 게 운동의 효과를 높일 수 있으며 부상을 예방할 수 있습니다. 준비운동으로는 자전거타기나 가볍게 뛰기(5분정도)로 시작하는데 약간 땀이 날 정도로 해서 체온상승 및 심박수 상승 후 체조운동을 시작합니다. 관절 풀기 및 스트레칭 순으로 준비운동을 마무리 합니다. 근력증가를 위해서는 약 8~12회 정도의 반복과 반복가능 중량으로 3~5세트를 실시하는 게 적절하며, 체지방 감소를 위한 운동으로는 자신이 선호하는 운동 종류를 선택해서 최대심박수의 60~70%의 운동 강도로 1회 30분 이상 매일 하시는 게 효과적입니다.

• 안전하고 효과적인 운동을 하기 위해서는 자신의 체력수준과 운동목표를 고려한 운동강도를 설정하여 계산된 목표심박수를 기준으로 운동을 실시하도록 하십시오.

칼로리 처방

	측정데이터	조절치		조절
체 중	61.5	-0.6	조절목표	+1.2
체 지 방 량	16.7	+1.2	주말 조절	0.5
근 육 량	41.3	-1.7	조절 기간	2
기초대사량	1254		운동요법	330
활동수준	1.54	보기	식요법	220kcal 줄인다
1일필요열량	1931			

1일필요열량 1931 kcal에서 1일 550 kcal의 조절이 필요합니다.

식사로	식사처방칼로리
220kcal 줄인다	1931kcal
운동으로	운동처방칼로리
330kcal 소모한다	330kcal

1. 고객님의 다이어트 목표는 체지방감량입니다.
2. 고객님의 목표량은 +1.2kg 체지방량입니다.
3. 고객님의 기초대사량은 1254 kcal, 평소의 활동수준은 3 단계이므로 1일필요열량은 기초대사량 1254 kcal x 1.54 로 계산되며 1931 kcal입니다.
4. 고객님의 목표칼로리는 1381 kcal로 1일필요열량보다 적으므로 평소보다 활동량을 증가시키거나 섭취칼로리를 줄이도록 합니다.

1일필요열량 vs 목표칼로리



- 1일 필요량이 목표칼로리보다 적은 경우로 칼로리 섭취 증가 권장
- 1일 필요량이 목표칼로리보다 적은 경우로 칼로리 섭취 증가 권장
- 1일필요열량 (기초대사량 + 활동소모량)
- 목표칼로리 (1일필요열량 + 조절칼로리)
- 조절칼로리 (식사 · 운동으로 조절할 칼로리)

	측정치	조절치
체 중	61.5	-0.6
체 지 방 량	16.7	+1.2
근 육 량	41.3	-1.7
기초대사량	1254	
활동수준	1.54	보통
1일필요열량	1931	

- 측정지의 체형에 따라 조절목표에 해당하는 값은 행간색으로 나타냅니다.
- 오른쪽 테이블은 주당 0.5kg 조절을 기본으로 계산된 값이 기본으로 표시되지만, 선택할 수 있도록 구성되어 있습니다.

	조절
조절 목표	+1.2
주당 조절	0.5
조절 기간	2
운동 요법	330
식 여 요법	220kcal 줄인다

1일필요열량 1931 kcal 에서 1일 550 kcal 의 조절이 필요합니다.

식사로	식사처방칼로리
220kcal 줄인다	1931kcal
운동으로	운동처방칼로리
330kcal 소모한다	330kcal

1일필요열량 vs 목표칼로리



↑ 1일 필요량이 목표칼로리보다 적은 경우로 칼로리 섭취 증가 권장
↓ 1일 필요량이 목표칼로리보다 적은 경우로 칼로리 섭취 증가 권장

- 1일필요열량 (기초대사량 + 활동소모량)
- 목표칼로리 (1일필요열량 + 조절칼로리)
- 조절칼로리 (식사 · 운동으로 조절할 칼로리)

1. 고객님의 다이어트 목표는 체지방감량입니다.
2. 고객님의 목표량은 +1.2kg 체지방량입니다.
3. 고객님의 기초대사량은 1254 kcal, 평소의 활동수준은 3 단계이므로 1일필요열량은 기초대사량 1254 kcal x 1.54 로 계산되며 1931 kcal입니다.
4. 고객님의 목표칼로리는 1381 kcal 로 1일필요열량보다 적으므로 평소보다 활동량을 증가시키거나 섭취칼로리를 줄이도록 합니다.

식단도움

한식 중식 양식 분식

<< >>

	아침	간식	점심	간식	저녁	합계
첫째날	율무밥210g(1공기) 표고감자국(표고20g) 마늘종어묵볶음(어묵40g,마늘종40g) 양배추무침(양배추80g) 단호박조림(단호박100g) 홍합김치50g	두유200ml 말기200g(10개)	쇠고기덮밥2/3인분(밥140g,쇠고기30g) 콩나물국(콩나물40g) 시금치나물(시금치70g) 양배추무침(양배추80g) 배추김치60g	메론120g(1/6개)	율무밥140g(2/3공기) 표고감자국(표고20g) 꽃게찜(꽃게150g) 더덕구이70g 시금치나물70g 홍합김치50g	1700
둘째날	수수밥140g(2/3공기) 김계란국(김1g,계란30g) 돈육고추장조림(돈육45g) 숙주나물70g 배추김치60g	저지방우유200ml 말기200g(10개)	삼색마채밥2/3인분(밥140g,고구마40g,표고12g) 근대조개국(근대60g,조갯살20g) 사과겉알순무찜(사과90g,겉알나물40g) 배추김치60g	감200g(1개반)	수수밥210g(1공기) 김계란국(김1g,계란30g) 김치두부무침(두부100g,김치40g) 숙주나물70g 배추김치60g	1710
셋째날	기장밥140g(2/3공기) 물게무채국(무70g,물게7g) 가자미양념구이(가자미100g) 오이양배추무침(오이40g,양배추30g) 배추김치60g	떠먹는요구르트110g	콩나물밥3/4인분(밥160g,콩나물40g,돈육15g) 미역된장국(건미역7g,된장10g) 오이양배추무침(오이40g,양배추30g) 깍두기50g	사과300g(1개)	기장밥210g(1공기) 물게무채국(무70g,물게7g) 닭고기토란조림(닭40g,토란40g) 청경채찜50g 배추김치60g	1715
넷째날	수수밥140g(2/3공기) 시금치된장국(두부20g) 도토리묵무침(도토리묵140g) 도라지숙채(도라지70g) 배추김치60g	저지방우유200ml	수수밥210g(1공기) 김치조개국(김치50g,모시조개20g) 돈육가지볶음(돈육40g,가지50g) 오이지무침(오이지60g) 숙갓나물(숙갓70g) 깍두기50g	사과100g(1/3개)	수수밥210g(1공기) 시금치된장국(시금치70g,된장10g) 콩치구이(콩치70g) 도라지숙채(도라지70g) 오이지무침(오이지60g) 배추김치60g	1710
다섯째날	보리밥210g(1공기) 호박지개(두부40g,조개살10g) 맛살햄조림(맛살30g,햄40g) 돈나물무침75g 깍두기50g	두유200ml	보리밥140g(2/3공기) 돈갈비감자탕(감자60g,돈갈비60g) 고사리나물70g 돈나물무침75g 깍두기50g	오렌지120g(1/2개)	보리밥140g(2/3공기) 호박지개(두부40g,조개살10g) 청포묵무침(청포묵60g,쇠고기6g) 부추공가루찜(부추40g) 배추김치60g	1650