

ID: 72011395

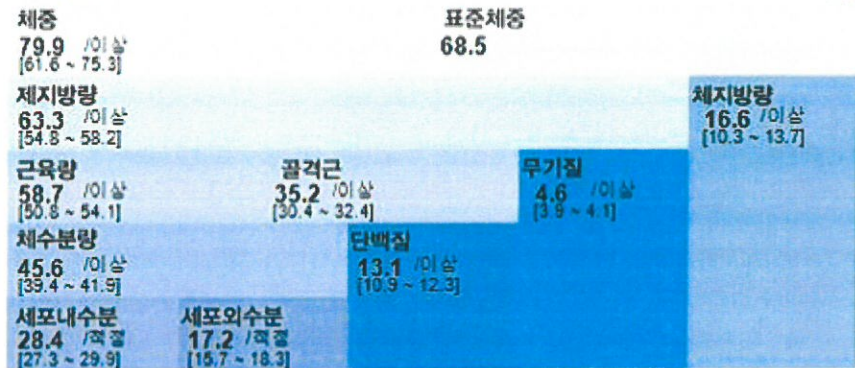
측정날짜: 2020-07-07 09:12:00

성명: 최승원

신장: 176.4 cm 체중: 79.9 kg 연령: 26 세 성별: 남자

X-CONTACT 357S

체성분분석



체형판정

체지방률	비만
20.8%	
25.7 [kg/m ²]	체지방지수

조절가이드

체지방량: 16.6 Kg [+2.9]
 근육량: 58.7 Kg [+4.6]
 체중: 79.9 Kg [+11.4]

부위별체지방량

왼팔: 0.97 Kg [0.78~1.04] 적정
 오른팔: 0.94 Kg [0.78~1.04] 적정
 왼다리: 3.06 Kg [2.09~2.78] 이상
 오른다리: 3.03 Kg [2.09~2.78] 이상
 몸통: 8.60 Kg [5.56~7.42] 이상

균형평가

상-하 ☒ 균형 ☐ 불균형
 좌-우 ☒ 균형 ☐ 불균형

세포외수분비 (0.377)

☒ 적정 ☐ 경계 ☐ 이상

부위별 세포외수분비

왼팔: 0.376 [0.345~0.402] 적정
 오른팔: 0.375 [0.345~0.402] 적정
 왼다리: 0.384 [0.345~0.402] 적정
 오른다리: 0.382 [0.345~0.402] 적정
 몸통: 0.376 [0.345~0.402] 적정

세포량: 43.6 Kg [36.0 ~ 42.0]

기초대사량: 1660 Kcal 1일필요열량: 2556 Kcal

신체연령: 27 세

종합평점: 76 / 100

연구항목

Impedance (374Ω)	5K	50K	250K	550K
Freq.				
RA.Imp	239	203	175	182
LA.Imp	246	214	178	181
Trunk	44	38	32	33
RL.Imp	146	123	107	112
LL.Imp	152	134	108	111

최고혈압 mmHg/ 최저혈압 mmHg
 맥박 bpm



웹사이트에서 결과를
확인하려면, 좌측의
QR코드를 스마트폰으로
인식하십시오.

체성분측정결과

	이	하	적	정	이	상	
체중 kg	70	80	90	100	110	120	79.9
체지방지수 kg/m ²	14.50	12.50	10.50	20.75	23.00	25.50	25.7
체지방률 %	10.0	12.5	15.0	17.5	20.0	25.0	20.8
근육량 kg	70	80	90	100	110	120	58.7 (85%)
골격근 kg	70	80	90	100	110	120	35.2

복부비만

	피하형	균형형	경계	내장비만	고도내장비만
내장지방레벨	1	5	9	11	15
내장지방면적 (VFA[cm ²])	50	69	100		
복부비만율	0.75	0.83	0.90		
복부둘레	88.0cm (적정 90cm 미만)				

부위별근육량

	부	족	적	정	발	달
왼팔 kg					104%	4.24
오른팔 kg					105%	4.29
왼다리 kg					95%	10.74
오른다리 kg					97%	10.91
몸통 kg					93%	28.52

누적그래프

체지방률 %	20.8
근육량 kg	58.7
체중 kg	79.9
세포외수분비	0.377

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

24.9 세

+3.5

의학생체나이

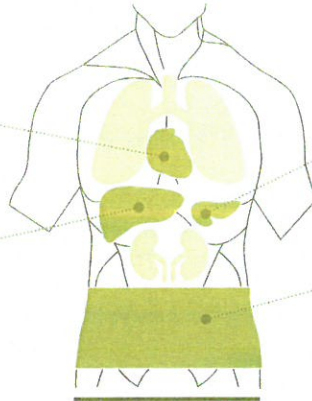
28.4 세

심장 나이

+4.3

간 나이

-0.7



췌장 나이

+3.0

비만 체형 나이

+3.7

맞춤처방 Customized Prescription

- ✧ 신선한 야채와 채소 위주의 밥상 차리기
- ✧ 마음의 여유를 갖고 과도한 경쟁의식 버리기
- ✧ 음주를 하고 있다면 적당한 음주하기
- ✧ 다양한 식이섬유 많이 섭취하기

- ✧ 적극적인 마음가짐으로 바쁘고 계획적인 생활 습관화하기
- ✧ 담백한 식습관을 생활화하고 지나치게 자극적인 음식 피하기
- ✧ 적정 체중 유지를 위해 가벼운 조깅하기
- ✧ 양념은 연하게 치고 과일은 적당량 섭취

노화등수 Aging Rank

62 등/100명

노화지수 Aging Index

1.14

- 1 > 노화가속
- 1 = 정상노화
- 1 < 노화지연

Aging Rate 노화속도

주민등록나이 생체나이

주민등록나이

잔여수명

기대수명

24.9 세

47.0 세

71.9 세

나이 (세)



2020/07/07

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

맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

1.8 세 정제된 곡물대신 통곡물 섭취하기

2.5 세 저염식 식습관 생활화하기

1.3 세 사고력을 요구하는 새로운 게임 배우기

4.0 세 저지방식 생활화하기(포화지방, 트랜스지방 피하기)

3.4 세 운동으로 일주일에 3,500kcal 이상 소비하기

8.0 세 질질 끄는 미해결 사안 정리하기