

ID: 70206013

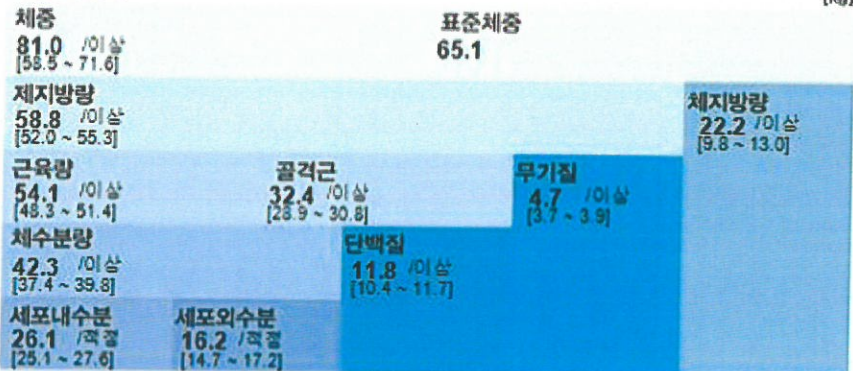
측정날짜: 2020-12-02 15:09:00

성명: 김준희

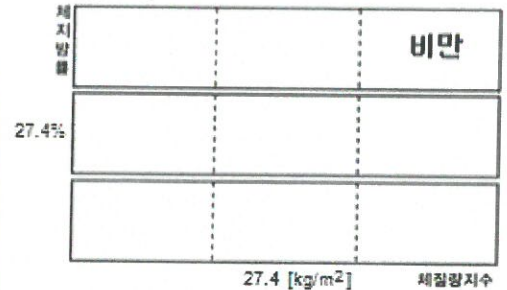
신장: 172.0 cm 체중: 81.0 kg 연령: 43 세 성별: 남자

X-CONTACT 957S

## 체성분분석



## 체형판정



## 조절가이드

체지방량: 22.2 Kg [+9.2]

근육량: 54.1 Kg [+2.7]

체중: 81.0 Kg [+15.9]

## 부위별체지방량

왼팔: 1.27 Kg [0.78~1.04] 이상

오른팔: 1.27 Kg [0.78~1.04] 이상

왼다리: 4.08 Kg [2.10~2.81] 이상

오른다리: 4.09 Kg [2.10~2.81] 이상

몸통: 11.49 Kg [5.65~7.54] 이상

## 균형평가

상-하 ☒ 균형 ☐ 불균형

좌-우 ☒ 균형 ☐ 불균형

## 세포외수분비 (0.382)

☒ 적정 ☐ 경계 ☐ 이상

## 부위별 세포외수분비

왼팔: 0.372 [0.349~0.406] 적정

오른팔: 0.373 [0.349~0.406] 적정

왼다리: 0.394 [0.349~0.406] 적정

오른다리: 0.394 [0.349~0.406] 적정

몸통: 0.380 [0.349~0.406] 적정

세포량: 39.9 Kg [34.2 ~ 39.9]

기초대사량: 1465 Kcal 1일필요열량: 2256 Kcal

신체연령: 46 세

종합평점: 68 / 100

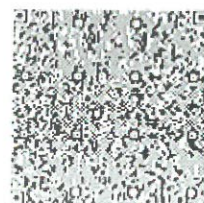
## 연구항목

Impedance (388Ω)

Freq.	5K	50K	250K	550K
RA.Imp	242	212	181	191
LA.Imp	241	212	178	185
Trunk	50	44	37	38
RL.Imp	152	132	114	118
LL.Imp	150	132	111	114

최고혈압 mmHg/ 최저혈압 mmHg

맥박 bpm



웹사이트에서 결과를  
확인하려면, 좌측의  
QR코드를 스마트폰으로  
인식하십시오.

## 체성분측정결과

	이 하	적 정	이 상
체중 kg	70 80 90 100 110 120 130 140 150 (%)	81.0	
체지방지수 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> )	27.4	
체지방률 %	10.0 12.5 15.0 17.5 20.0 25.0 30.0 35.0 40.0 (%)	27.4	
근육량 kg	70 80 90 100 110 120 130 140 150 (%)	54.1 (83%)	
골격근 kg	70 80 90 100 110 120 130 140 150 (%)	32.4	

## 복부비만

	미하형	균형형	경계	내장비만	고도내장비만
내장지방레벨	1 5 9 11 15	13			
내장지방면적 (VFA[cm <sup>2</sup> ])	50 100	137			
복부비만율	0.75 0.90	0.96			
복부둘레	96.0cm (적정 90cm 미만)				

## 부위별근육량

	부족	적정	발달
왼팔 kg	96%	3.96	
오른팔 kg	96%	3.96	
왼다리 kg	87%	9.98	
오른다리 kg	87%	9.97	
몸통 kg	84%	26.23	

## 누적그래프

체지방률 %	27.4
근육량 kg	54.1
체중 kg	81.0
세포외수분비	0.382

본 결과는 측정일 기준, 측정결과에 대한 설명, 나이, 성별을 고려하여 해석을 도와드립니다.

\*111B\*



## 측정결과 Measurement Results

주민등록나이

42.6 세

+0.6

의학생체나이

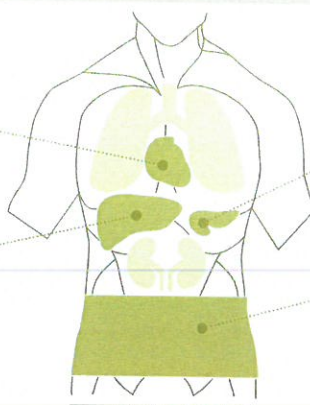
43.2 세

심장  
나이

+1.4

간  
나이

-1.1



췌장  
나이

-3.3

비만  
체형  
나이

+1.1

## 맞춤처방 Customized Prescription

- \* 신선한 야채와 채소 위주의 밥상 차리기
- \* 마음의 여유를 갖고 과도한 경쟁의식 버리기
- \* 음주를 하고 있다면 적당한 음주하기
- \* 정기 혈액검사를 통해 혈당 체크하기

- \* 적극적인 마음가짐으로 바쁘고 계획적인 생활 습관화하기
- \* 담백한 식습관을 생활화하고 지나치게 자극적인 음식 피하기
- \* 적정 체중 유지를 위해 가벼운 조깅하기
- \* 과음, 과식, 야식, 폭식 피하기

## 노화등수 Aging Rank

52 등/100명

## 노화지수 Aging Index

1.02

1 > 노화가속  
1 = 정상노화  
1 < 노화지연

## Aging Rate 노화속도

주민등록나이

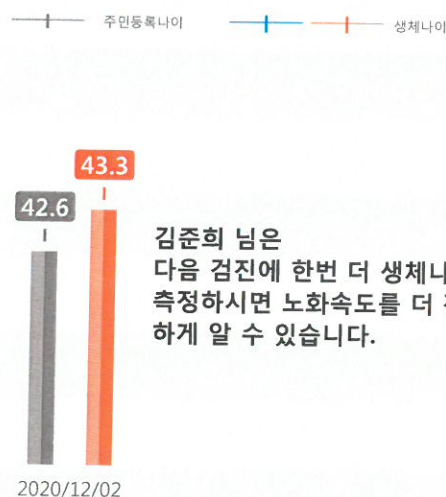
42.6 세

잔여수명

35.8 세

기대수명

78.4 세



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

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

- 1.1 세 매일 규칙적으로 아침식사 하기

- 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