

ID: 72154949

성명: 조아라

측정날짜: 2020-10-07 08:28:00

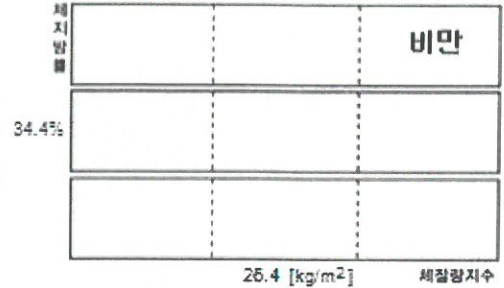
신장: 172.2 cm 체중: 78.4 kg 연령: 33 세 성별: 여자

X-CONTACT 357S

## 체성분분석



## 체형판정



## 체성분측정결과

	이 하	적 정	이 상
체 중 kg	70 80 90 100 110 120 130 140 150 (%)	78.4	
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> )	26.4	
체 지방 률 %	10.0 15.0 20.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 (%)	34.4	
근 육 량 kg	70 80 90 100 110 120 130 140 150 (%)	47.0 (75%)	
골 격 근 kg	70 80 90 100 110 120 130 140 150 (%)	28.2	

## 복부비만

	미하형	균형형	경계	내장비만	고도내장비만
내장지방레벨	1 5 9 11 16	11			
내장지방면적 (VFA[cm <sup>2</sup> ])	40 80	84			
복부비만율	이 하 0.70 적 정 0.85 이 상	0.82			
복 부 둘 레	87.7cm (적정 80cm 미만)				

## 부위별근육량

■ S.L.M. ■ S.L.M./S.L.M.×100%

	부 족	적 정	발 달
원 팔 kg	59%	3.23	
오 른 팔 kg	50%	3.28	
원 다 리 kg	54%	8.38	
오 른다리 kg	55%	8.56	
몸 통 kg	56%	23.55	

## 누적그래프

체 지방 률 %	34.4
근 육 량 kg	47.0
체 중 kg	78.4
세포외수분비	0.375

20-10-07 08:28:00

이 결과는 측정된 체중, 몸무게와 관련된 수치를 나타내, 실제 몸무게를 측정하는 것과 다릅니다.

\*참고:

## 조절가이드

체지방량: 27.0 Kg [+8.3]

근 육 량: 47.0 Kg [+0.9]

체 중: 78.4 Kg [+16.1]

## 부위별체지방량

원 팔: 1.62 Kg [0.96~1.45] 이상

오 른 팔: 1.56 Kg [0.96~1.45] 이상

원 다 리: 4.97 Kg [2.69~4.04] 이상

오 른다리: 4.91 Kg [2.69~4.04] 이상

몸 통: 13.94 Kg [7.49~11.24] 이상

## 균형평가

상-하 ☒ 균형 ☐ 불균형좌-우 ☒ 균형 ☐ 불균형

## 세포외수분비 (0.375)

☒ 적정 ☐ 경계 ☐ 이상

## 부위별 세포외수분비

원 팔: 0.379 [0.348~0.405] 적정

오 른 팔: 0.375 [0.348~0.405] 적정

원 다 리: 0.376 [0.348~0.405] 적정

오 른다리: 0.373 [0.348~0.405] 적정

몸 통: 0.377 [0.348~0.405] 적정

세 포 량: 34.8 Kg [27.4 ~ 34.8]

기초대사량: 1319 Kcal 1일필요열량: 2031 Kcal

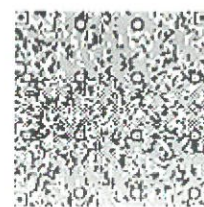
신 체 연 령: 35 세

종합평점: 72 / 100

## 연구항목

Impedance (534Ω)

Freq.	5K	50K	250K	550K
RA.Imp	291	255	195	197
LA.Imp	302	270	194	189
Trunk	100	89	66	65
RL.Imp	206	176	136	138
LL.Imp	213	191	136	131

최고혈압 mmHg/ 최저혈압 mmHg  
맥 박 bpm

웹사이트에서 결과를  
확인하려면, 좌측의  
QR코드를 스마트폰으로  
인식하십시오.



## 측정결과 Measurement Results

주민등록나이

32.7 세

+10.4

의학생체나이

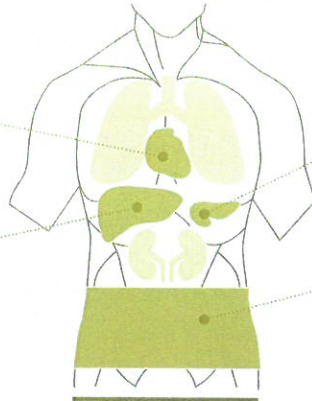
43.1 세

심장 나이

+11.8

간 나이

-0.5



췌장 나이

-0.8

비만 체형 나이

+10.8

## 맞춤처방 Customized Prescription

- \* 평소 식사량 30% 줄이기
- \* 정기적으로, 자주 혈압 측정하기
- \* 음주를 하고 있다면 적당한 음주하기
- \* 정기 혈액검사를 통해 혈당 체크하기

- \* 기초대사량을 늘리는 근육 운동하기
- \* 저지방식, 저염식 밥상차리기
- \* 적정 체중 유지를 위해 가벼운 조깅하기
- \* 과음, 과식, 야식, 폭식 피하기

## 노화등수 Aging Rank

85 등/100명

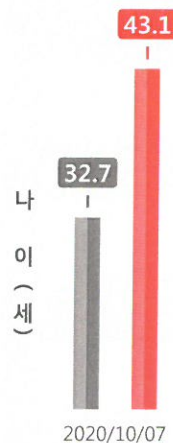
## 노화지수 Aging Index

1.32

- 1 > 노화가속
- 1 = 정상노화
- 1 < 노화지연

## Aging Rate 노화속도

주민등록나이 생체나이



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

주민등록나이

잔여수명

기대수명

32.7 세

39.7 세

72.4 세

## 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 생활화하기포화지방, 트랜스지방 피하기)
- 3.4 세 운동으로 일주일에 3,500kcal 이상 소비하기
- 8.0 세 질질 끄는 미해결 사안 정리하기