

ID: 72041995

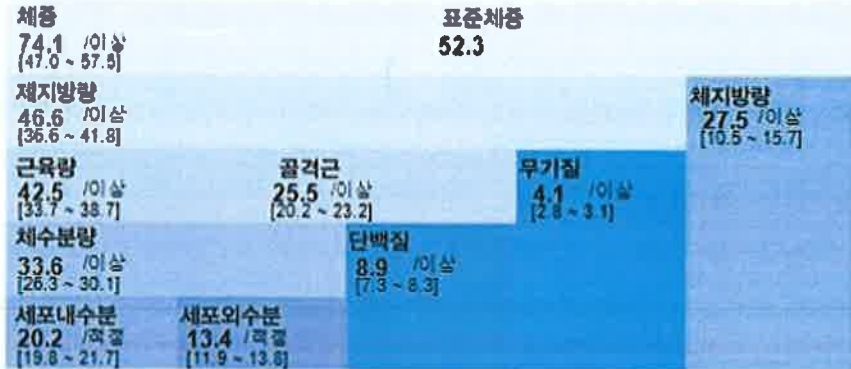
측정날짜: 2018-07-10 09:47:00

성명: 김애숙

신장: 157.8 cm 체중: 74.1 kg 연령: 62 세 성별: 여자

X-CONTACT 3575

체성분분석



체성분측정결과

	이	하	적	정	이	상	
체중	70	80	90	100	110	120	130 140 150 (%)
체지방률	14.50	12.50	10.50	20.75	23.00	25.50	28.00 30.50 33.00 (kg/m²)
체지방량	10.0	15.0	20.0	25.0	30.0	35.0	40.0 45.0 50.0 (%)
근육량	70	80	90	100	110	120	130 140 150 (%)
골격근	70	80	90	100	110	120	130 140 150 (%)

복부비만

	비	하	적	정	이	상
내장지방량	1	5	9	11	15	
내장지방면적 (VFA[cm²])	40	80	121			
복부비만율	0.70	0.85	0.90			
복부둘레	88.3cm (적정 80cm 미만)					

부위별근육량

	부	족	적	정	발	달
원팔	3.01	88%				
오른팔	3.01	88%				
원다리	7.90	83%				
오른다리	7.94	84%				
몸통	20.65	80%				

누적그래프

체지방률	37.1
근육량	42.5
체중	74.1
세포외수분비	0.398

본 측정 결과는 측정된 체중, 팔다리 길이와 일정한 신장, 나이, 성별을 이용하여 계산된 결과입니다.

*MIB

체형판정

체지방률	비만
37.1%	
29.8 [kg/m²]	체지방률지수

조절가이드

체지방량: 27.5 Kg [+11.8]
근육량: 42.5 Kg [+3.8]
체중: 74.1 Kg [+21.8]

부위별체지방량

원팔: 1.60 Kg [0.92~1.38] 이상
오른팔: 1.60 Kg [0.92~1.38] 이상
원다리: 5.05 Kg [2.59~3.89] 이상
오른다리: 5.04 Kg [2.59~3.89] 이상
몸통: 14.21 Kg [6.97~10.45] 이상

균형평가

상-하 ☒ 균형 ☐ 불균형
좌-우 ☒ 균형 ☐ 불균형

세포외수분비 (0.398)

☒ 적정 ☐ 경계 ☐ 이상

부위별 세포외수분비

원팔: 0.390 [0.355~0.413] 적정
오른팔: 0.389 [0.355~0.413] 적정
원다리: 0.403 [0.355~0.413] 적정
오른다리: 0.402 [0.355~0.413] 적정
몸통: 0.402 [0.355~0.413] 적정

세포량: 30.6 Kg [23.0 ~ 29.2]

기초대사량: 1112 Kcal 1일필요열량: 1712 Kcal

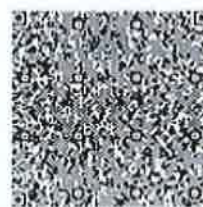
신체연령: 64 세

종합평점: 72 / 100

연구항목

Impedance	(405Ω)				
Freq.	5K	50K	250K	550K	
RA.Imp	243	222	189	192	
LA.Imp	246	223	187	189	
Trunk	44	40	33	34	
RL.Imp	158	143	122	124	
LL.Imp	160	144	120	121	

최고혈압 mmHg/ 최저혈압 mmHg
맥박 bpm



웹사이트에서 결과를
확인하려면, 좌측의
QR코드를 스마트폰으로
인식하십시오.

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

61.0 세

+1.9

의학생체나이

62.9 세

심장 나이

+2.3

간 나이

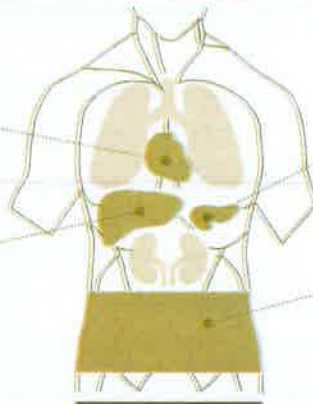
-2.1

체장 나이

+2.5

비만 체형 나이

+4.9



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

56 등/100명

1.03

- 1 > 노화가속
- 1 = 정상노화
- 1 < 노화지연

노화지수 Aging Index

Aging Rate 노화속도

주민등록나이

잔여수명

기대수명

61.0 세

24.8 세

85.8 세

주민등록나이 생체나이



김애숙님은
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

2.0 세 불필요한 호르몬이나 호르몬 촉진제 함부로 사용하지 않기

1.3 세 사고력을 요구하는 새로운 게임 배우기

4.0 세 평소 섭취량 20~30% 절식하기

1.7 세 주 2회 이상 근력운동으로 체력 강화하기

8.0 세 질질 끄는 미해결 사안 정리하기