

ID: 70060891

성명: 이명우

측정일자: 2021-03-27 08:06:00

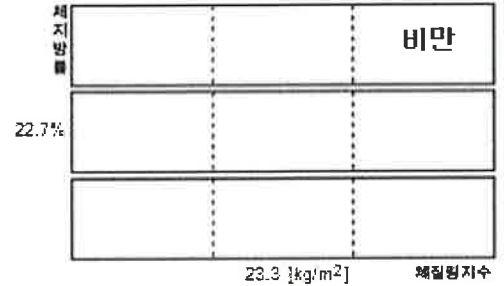
신장: 172.8 cm 체중: 69.6 kg 연령: 55 세 성별: 남자

X-CONTACT 357S

체성분분석



체형판정



조절가이드

체지방량: 15.8 Kg [+2.7]

근육량: 49.7 Kg [-0.6]

체중: 69.6 Kg [+3.9]

부위별체지방량

왼팔: 0.95 Kg [0.65~0.87] 이상

오른팔: 0.94 Kg [0.65~0.87] 이상

왼다리: 2.88 Kg [1.76~2.35] 이상

오른다리: 2.91 Kg [1.76~2.35] 이상

몸통: 8.12 Kg [4.96~6.61] 이상

균형평가

상-하 ☒ 균형 ☐ 불균형좌-우 ☒ 균형 ☐ 불균형

세포외수분비 (0.382)

☒ 적정 ☐ 경계 ☐ 이상

부위별 세포외수분비

왼팔: 0.392 [0.351~0.408] 적정

오른팔: 0.391 [0.351~0.408] 적정

왼다리: 0.374 [0.351~0.408] 적정

오른다리: 0.375 [0.351~0.408] 적정

몸통: 0.386 [0.351~0.408] 적정

세포량: 36.7 Kg [34.6 ~ 40.2]

기초대사량: 1313 Kcal 1일필요열량: 2022 Kcal

신체연령: 54 세

종합평점: 83 / 100

연구항목

| Impedance (428Ω) | | | | |
|------------------|-----|-----|------|------|
| Freq. | 5K | 50K | 250K | 550K |
| RA.Imp | 277 | 239 | 197 | 205 |
| LA.Imp | 278 | 243 | 193 | 196 |
| Trunk | 30 | 26 | 21 | 21 |
| RL.Imp | 185 | 163 | 131 | 137 |
| LL.Imp | 184 | 159 | 127 | 130 |

최고혈압 mmHg/ 최저혈압 mmHg
맥박 bpm

체성분측정결과

| | 이 하 | 적 정 | 이 상 |
|-------------------------|--|------------|-----|
| 체 중 kg | 70 80 90 100 110 120 130 140 150 (%) | 69.6 | |
| 체질량지수 kg/m ² | 14.50 12.50 10.50 20.75 23.00 25.50 28.00 30.50 33.00 (Kg/m ²) | 23.3 | |
| 체 지방량 % | 10.0 12.5 15.0 17.5 20.0 25.0 30.0 35.0 40.0 (%) | 22.7 | |
| 근 육 량 kg | 70 80 90 100 110 120 130 140 150 (%) | 49.7 (75%) | |
| 골 격 근 kg | 70 80 90 100 110 120 130 140 150 (%) | 29.8 | |

복부비만

| | 위험형 | 균형형 | 경계 | 내장비만 | 고도내장비만 |
|--------------------------------|---------------------|------|-----|------|--------|
| 내장지방레벨 | 1 5 9 11 16 | 12 | | | |
| 내장지방면적 (VFA[cm ²]) | 50 100 | 115 | | | |
| | 이 하 | 적 정 | 이 상 | | |
| 복부비만율 | 0.75 0.90 | 0.93 | | | |
| 복 부 둘 레 | 86.8cm (적정 90cm 미만) | | | | |

부위별근육량

| | 부 록 | 적 정 | 참 조 |
|---------|-------|-----|-----|
| 왼 팔 kg | 3.43 | 56% | |
| 오른팔 kg | 3.45 | 97% | |
| 왼 다리 kg | 8.99 | 91% | |
| 오른다리 kg | 8.85 | 90% | |
| 몸 통 kg | 24.97 | 93% | |

누적그래프

| | |
|----------|-------|
| 체 지방량 % | 22.7 |
| 근 육 량 kg | 49.7 |
| 체 중 kg | 69.6 |
| 세포외수분비 | 0.382 |

본 측정 결과는 측정 시 측정, 말피면소와 인공관 신장, 나이, 성별을 이용해 계산된 결과값입니다.
*참고



웹사이트에서 결과를
확인하려면, 좌측의
QR코드를 스마트폰으로
인식하십시오.

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

53.9 세

의학생체나이

49.7 세

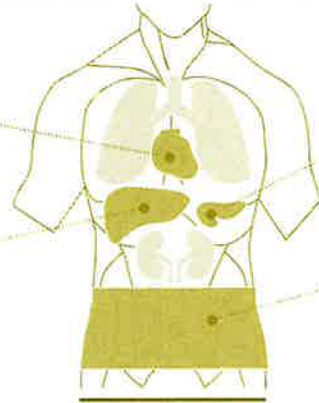
-4.2

심장 나이

-1.1

간 나이

-2.1



췌장 나이

+2.4

비만 체형 나이

-0.2

맞춤처방 Customized Prescription

- ✧ 식사는 천천히 30분 이상, 한 입에 20-30번 씹기
- ✧ 정기적으로 최소한 1년에 1회 이상 혈압 측정하기
- ✧ 음주를 하고 있다면 적당한 음주하기
- ✧ 다양한 식이섬유 많이 섭취하기
- ✧ 심폐기능을 강화하는 유산소 운동하기
- ✧ 규칙적으로 유산소 운동하기
- ✧ 적정 체중 유지를 위해 가벼운 조깅하기
- ✧ 양념은 연하게 치고 과일은 적당량 섭취

노화등수 Aging Rank

36 등/100명

노화지수 Aging Index

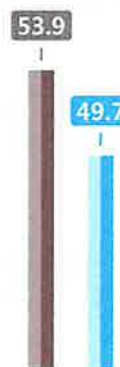
0.92

- 1 > 노화가속
- 1 = 정상노화
- 1 < 노화지연

Aging Rate 노화속도

주민등록나이 생체나이

나이 (세)



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

2021/03/27

주민등록나이

잔여수명

기대수명

53.9 세

30.8 세

84.7 세

맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

- 1.8 세 정제된 곡물대신 통곡물 섭취하기
- 1.6 세 칼슘과 비타민D가 함유된 식품이나 보충제 섭취하기
- 3.0 세 평소 즐겁거나 웃겼던 일 자주 생각하기
- 1.9 세 탄수화물 섭취 줄이고 식이섬유 섭취 늘리기
- 6.4 세 유산소운동으로 스태미너 강화하기
- 2.0 세 사회적으로 원만한 인간관계 유지하기