



# WELLNESS EVALUATION 健康评估表

Name 姓名：  Female 女 /  Male 男      Date 日期： / /  
 Gender 性别：  Male 男      Email 电邮：  
 脸书：      Age 年龄：  
 Contact 联络号码：      Height 高度：  
 Coach 教练：      Gain 增重： KG .....

You need to 你目前需要  Loss 减重 /  Gain 增重 /

		Ideal Bodyfat 标准体脂肪								
		Female 女生			Male 男生					
		Age 年龄	Good 健康	Medium 中等	Obese 肥胖	Good 健康	Medium 中等	Obese 肥胖		
Body Weight 体重(kg)		Good 健康	22.0	25.0	>29.6	20-24	10.8	14.9 >23.3		
Body Fat 体脂肪率(%)		Good 健康	22.1	25.4	>25.4	25-29	12.8	16.5 >24.3		
Visceral Fat 内脏脂肪		Good 健康	22.7	26.4	>30.5	30-34	14.5	18.0 >25.2		
Bone Mass 骨量		Good 健康	24.0	27.7	>31.5	35-39	16.1	19.3 >26.1		
BMR 基础代谢率		Good 健康	25.6	29.3	>32.8	40-44	17.5	20.5 >26.9		
Metabolic Age 体内年龄		Good 健康	27.3	30.9	>34.1	45-49	18.6	21.5 >27.6		
Muscle Mass 肌肉量(kg)		Good 健康	28.2	31.8	>35.1	50-54	19.2	22.1 >28.2		
Physical Rating 体型类别		Good 健康	29.7	33.1	>36.2	55-59	19.8	22.7 >28.7		
Body Water 水份率(%)		Good 健康	34.0	37.3	>37.3	60+	20.2	23.3 26.2 >29.3		
Visceral Fat 内脏脂肪										
		Female 女生	Male 男生	Health Condition 健康状况						
1 - 2		1 - 4	Excellent 极好							
2 - 4		5 - 8	Healthy 健康							
5 - 9		9 - 12	Bad Health (need to lose tummy) 健重不良 (需要减肚腩)							
Over 9		Over 12	Alarming (health high risk) 红灯超标 (健康高风险)							
		Female 女生	Male 男生	Male 男生						
		Bone Mass 骨量		<50KG = 1.95KG		<50KG = 2.65KG				
				50KG - 75KG = 2.40KG		50KG - 75KG = 3.26KG				
				>75KG = 2.95KG		>75KG = 3.69KG				
Health Condition 健康状况：										
1		Obesity Recessive / Poor Health 隐形肥胖，健康很差								
2 - 3		Obesity & Recessive Weight Loss 肥胖过重，需要增重								
4		Malnutrition / Lack Of Muscle 营养不良/缺乏肌肉								
5		Standard 标准								
7		Too Thin, Need To Gain Weight 过瘦，需要增重								
6 - 9		Optimal Sporty And Muscular 运动和肌肉型								
Body Water 水份率(%)										
Female 女生	50%- 55%						Male 男生	60%- 65%		

Invited by 邀请人： \_\_\_\_\_

• HEALTHY NOW, ASK ME HOW •