

다이어트 프로그램 결과차트

;ekj님

한눈에 보는 나의 다이어트 플랜

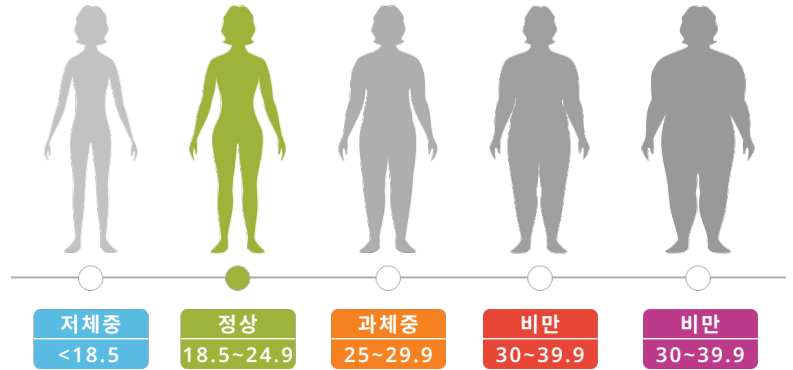
3주 동안 하루 총 2550kcal 조절해요!

하루 식사로는 1275kcal 줄여요!

하루 운동으로는 1275kcal 소모해요!

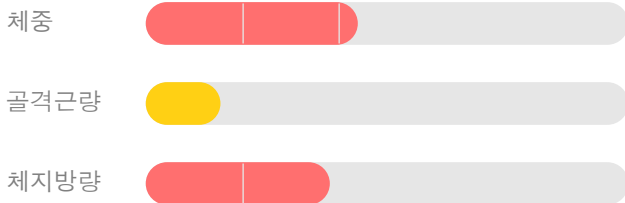
나의 체형 알아보기

"BMI 24, 정상체중"



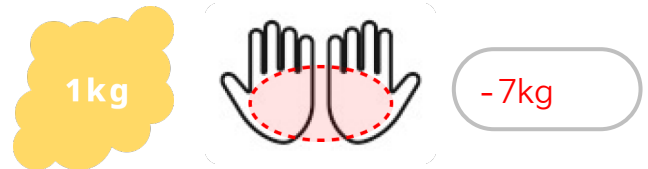
인바디

"유형을 분류할 수 없습니다. 인바디 값을 확인해주세요." 지방은 -7kg 줄이고, 근육은 3kg 늘리기

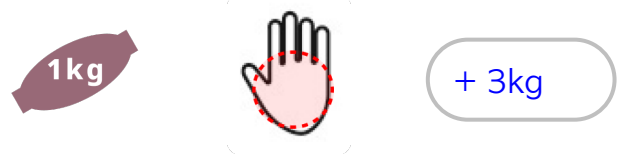


체중관리 계획

지방



근육

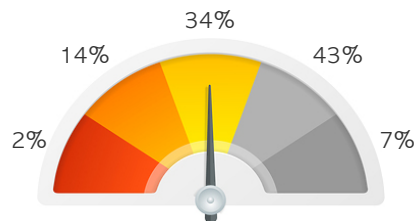


집중 관리 부위

체지방 과다

근육부족

AGEs sensor



C 등급

45등 / 100명

AGEs(당독소)란?

포도당, 과당과 같은 당이 단백질 또는 지방에 결합하여 당화된 물질로 노화 시 증가

당독소 과다증

노화,비만,당뇨, 노안,간염 뇌 기능 장애