

맞춤영양 프로그램 결과차트

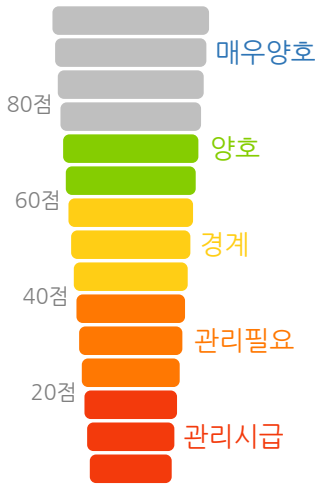
2024.07.16

김건강님

그리팅 헬스 스코어

• 4가지 항목의 종합적인 점수예요.

67.75점 / 100점



영양 섭취 상태

70점

비타민/무기질

70점

인바디

65점

AGEs sensor

66점

한 눈에 보는 나의 식습관

● 부족 ● 적정 ● 과다

탄수화물, 단백질, 지방, 나트륨, 당류, 포화지방, 콜레스테롤은 과다해요.
부족하게 섭취하는 영양소는 없어요

탄수화물	●	●	●
단백질	●	●	●
지방	●	●	●
식이섬유	●	●	●
나트륨	●	●	●
당류	●	●	●
포화지방	●	●	●
콜레스테롤	●	●	●

비타민/무기질

★ 체내 영양소가 낮은 경향으로 보여요.

마그네슘



눈 밑 떨림
근육 경련

비오틴



푸석한 피부
만성피로

셀레늄



약해지는
뼈, 근육

비타민 B2



안구충혈

엽산



빈혈, 현기증
예민한 신경

아연



면역력 저하
만성 구내염

비타민 C



만성피로
우울감

비타민 B1



힘없는
팔, 다리

비타민 E



건조한 피부
약한 근육

비타민 B6



빈혈
팔다리 저림

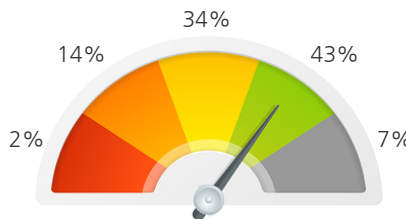
인바디

"과체중 허약형 (C자)"



- 체중과 체지방량이 골격근량 대비하여 과다한 유형
- 과도한 칼로리, 부족한 단백질 섭취, 근력운동 부족이 원인

AGEs sensor



B 등급

34등 / 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

하루야채B
#저지방 #고식이섬유