

# 다이어트 프로그램 결과차트

김건강님

## 한눈에 보는 나의 다이어트 플랜

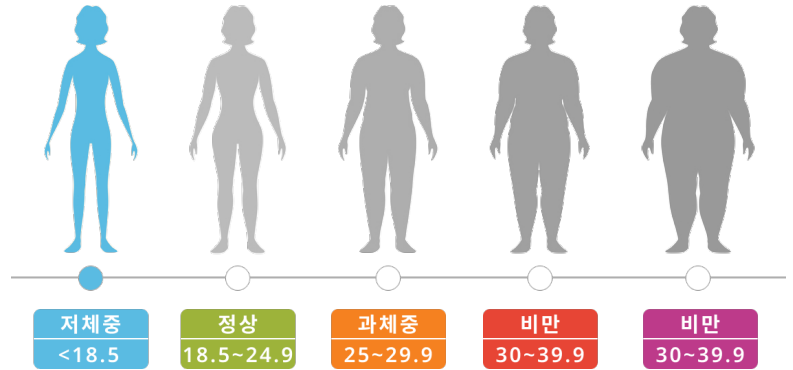
2주 동안 하루 총 2250kcal 조절해요!

하루 식사로는 1125kcal 줄여요!

하루 운동으로는 1125kcal 소모해요!

## 나의 체형 알아보기

"BMI 0.0, 저체중"



## 인바디

"표준체중 비만형 (C자)"

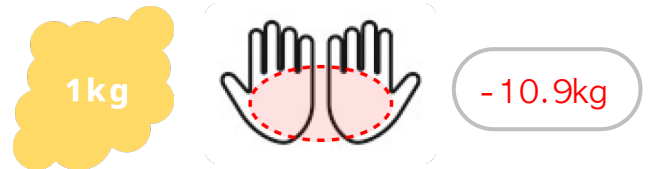


- 체중, 근육량은 정상이지만 체지방이 과다한 상태
- 탄수화물, 지방 위주의 과도한 칼로리 섭취가 원인
- 주 3회 30분 이상의 유산소 운동과 주 2-3회 근력 운동을 진행하여 체지방량은 줄이고, 근육량은 늘리기

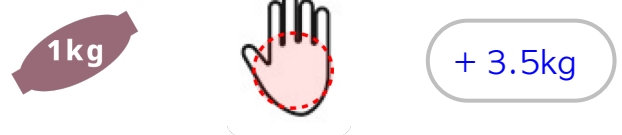
## 체중관리 계획

지방은 -10.9kg 줄이고, 근육은 3.5kg 늘리기

지방



근육



## 지방 관리 부위

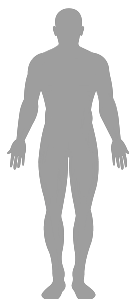
체지방 과다

왼쪽 상체 체지방 집중감량

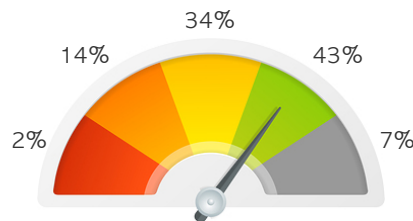


근육량 부족

오른쪽 상체 근육량 강화



## AGEs sensor



B 등급

30등 / 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