

다이어트 프로그램 결과차트

김건강님

한눈에 보는 나의 다이어트 플랜

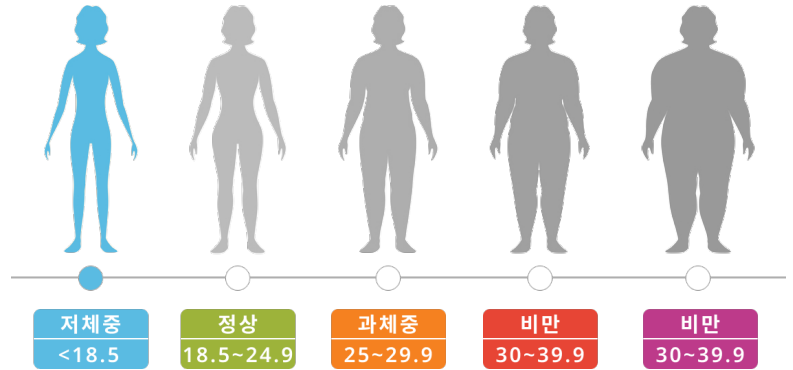
2주 동안 하루 총 2250kcal 조절해요!

하루 식사로는 1125kcal 줄여요!

하루 운동으로는 1125kcal 소모해요!

나의 체형 알아보기

"BMI 0.0, 저체중"



인바디

"표준체중 비만형 (C자)"

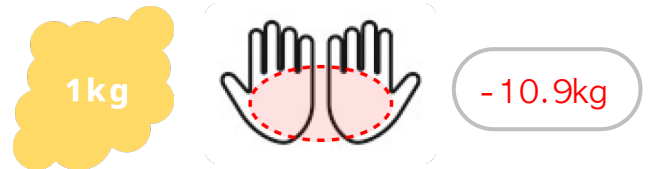


- 체중, 근육량은 정상이지만 체지방이 과다한 상태
- 탄수화물, 지방 위주의 과도한 칼로리 섭취가 원인
- 주 3회 30분 이상의 유산소 운동과 주 2-3회 근력 운동을 진행하여 체지방량은 줄이고, 근육량은 늘리기

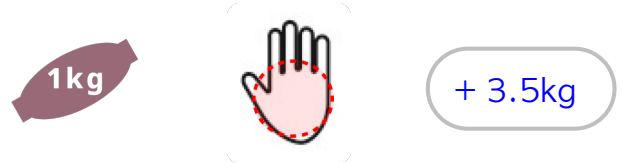
체중관리 계획

지방은 -10.9kg 줄이고, 근육은 3.5kg 늘리기

지방



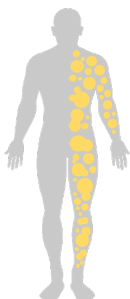
근육



집중 관리 부위

체지방 집중감량

오른쪽 상체, 오른쪽 하체



근육량 강화

오른쪽 상체



AGEs 결과를 입력해 주세요