

Nome **Carolina Campesi**  
(LB210312140906)

Altura **153,0cm**

2021/03/12

35,0anos

Sexo **Mulher**

14:10:49

## Composição Corporal

	Abaixo	Normal	Alto	Unidade: %	Faixa normal
<b>Peso</b>	55 70 85 100 115 130 145 160 175	45,5 kg			42,8 ~ 57,9
<b>MME</b> Massa de Músculo Esquelético	70 80 90 100 110 120 130 140 150	16,6 kg			18,9 ~ 23,1
<b>Massa de Gordura</b>	40 60 80 100 120 140 160 180 200	14,0 kg			10,1 ~ 16,1
<b>A C T</b> Água Corporal Total	23,0 kg (25,6 ~ 31,3)		<b>M L G</b> Massa Livre de Gordura	31,5 kg (32,7 ~ 41,8)	

## Diagnóstico da Obesidade

	Valores	Faixa normal
<b>IMC</b> (kg/m²) Índice de Massa Corporal	19,4	18,5 ~ 25,0
<b>PGC</b> Percentual de Gordura Corporal (%)	30,8	18,0 ~ 28,0
<b>RCQ</b> Relação Cintura-Quadril	0,90	0,75 ~ 0,85
<b>TMB</b> Taxa de Metabolismo Basal (kcal)	1050	1051 ~ 1202

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso, kg}}{(\text{Altura, m})^2}$$

$$\text{PGC} = \frac{\text{Gordura, kg}}{\text{Peso, kg}} \times 100$$

$$\text{RCQ} = \frac{\text{Circunferência do quadril, cm}}{\text{Circunferência da cintura, cm}}$$

## Controle Músculo-Gordura

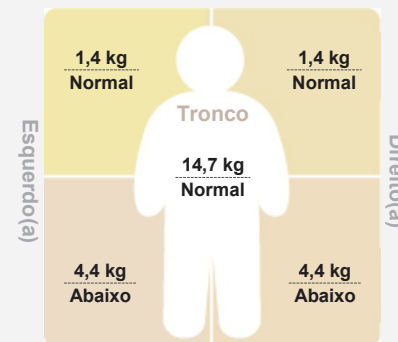
<b>Controle de músculo</b>	+ 7,3 kg
----------------------------	----------

<b>Controle de gordura</b>	- 2,4 kg
----------------------------	----------

\* Use seus resultados como referência quando for consultar seu médico ou o preparador físico.

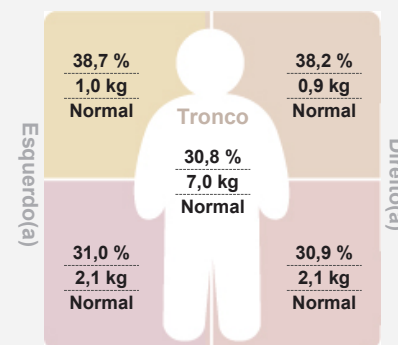
## Massa magra segmentada

Massa Magra  
Avaliação



## Gordura Segmentada

PGC  
Massa de Gordura  
Avaliação



\* Gordura Segmentada estimada

## Impedância

Z	BD	BE	TR	PD	PE (Ω)
20kHz	453,7	455,7	30,9	380,3	383,7
100kHz	415,3	419,3	27,3	344,1	347,5

## Plano de Exercícios

Planeje seus exercícios semanais conforme a tabela abaixo e estime sua perda de peso com essas atividades.

Gasto energético em cada atividade (peso base: 45,5kg /Duração:30 min./unidade:Kcal)											
Caminhada	Corrida	Bicicleta	Natação	Alpinismo	Aeróbica	Tênis de mesa	Tênis	Futebol	Esgrima Oriental	Gateball	Badminton
91	159	137	159	148	159	103	137	159	228	86	103
Raketball	Tae-kwon-do	Squash	Basquete	Pular corda	Golfe	Flexões de braço	Abdominal Sit-up	Treinamento com pesos	Exercícios com halteres	Banda elástica	Agachamento
228	228	228	137	159	80	Desenvolvimento do trem superior	Exercícios Abdominais	Prevenção de dores lombares	Força muscular	Força muscular	Manutenção dos músculos inferiores

## • Como fazer

- Escolhas as atividades preferidas à esquerda.
- O gasto energético para cada uma é calculado para 30 minutos de exercício.
- Preencha as linhas abaixo com os exercícios para 7 dias.
- Calcule o gasto energético em uma semana.
- Estime a perda total de peso prevista para um mês, usando a fórmula mostrada abaixo.

## • Ingestão calórica recomendada por dia.

**1400** kcal

Cálculo da perda total de peso prevista para 1 mês (4 semanas)

**Gasto Energético (Kcal/semana) × 4 semanas ÷ 7700**

Nome Carolina Campesi  
(LB210312140906)  
35,0anos

Altura 153,0cm

2021/03/12

Sexo Mulher

14:10:49

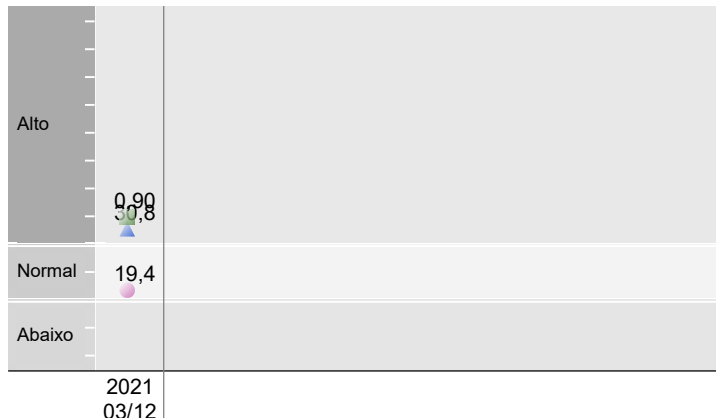
### Histórico da Composição Corporal

● Peso  
▲ MGC  
■ MME



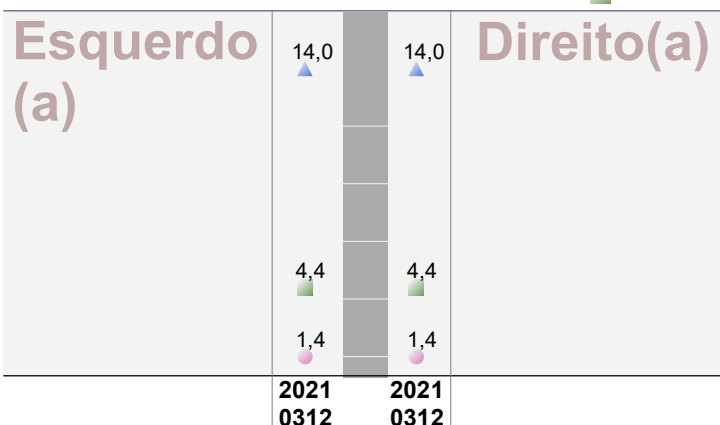
### Histórico do Diagnóstico de Obesidade

● IMC  
▲ PGC  
■ RCQ



### Histórico da Magra Segmentada (kg)

● Braços  
▲ Tronco  
■ Perna

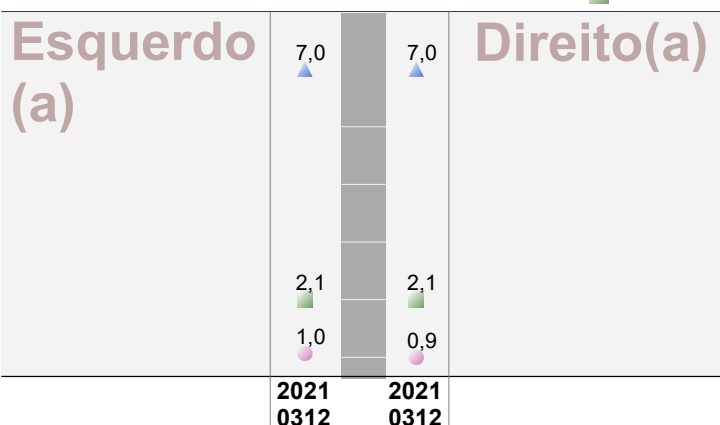


### Histórico da Magra Segmentada (Avaliação)

Data	2021/03/12
Braço esquerdo	Normal
Braço direito	Normal
Tronco	Normal
Perna esquerda	Abaixo
Perna Direita	Abaixo

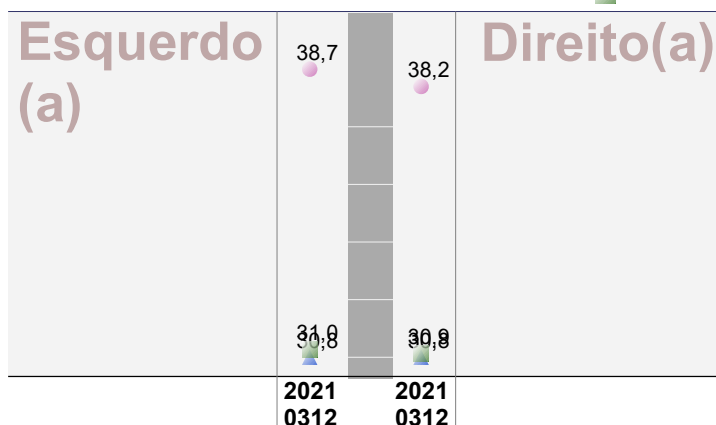
### Histórico de Gordura Segmentada (Gordura,kg)

● Braços  
▲ Tronco  
■ Perna



### Histórico de Gordura Segmentada (PGC,%)

● Braços  
▲ Tronco  
■ Perna



### Histórico de Gordura Segmentada (Avaliação)

Data	2021/03/12
Braço esquerdo	Normal
Braço direito	Normal
Tronco	Normal
Perna esquerda	Normal
Perna Direita	Normal