

ВРЕМЯ ОТБОЯ
22:08

ВРЕМЯ ПРОБУЖДЕНИЯ
6:08

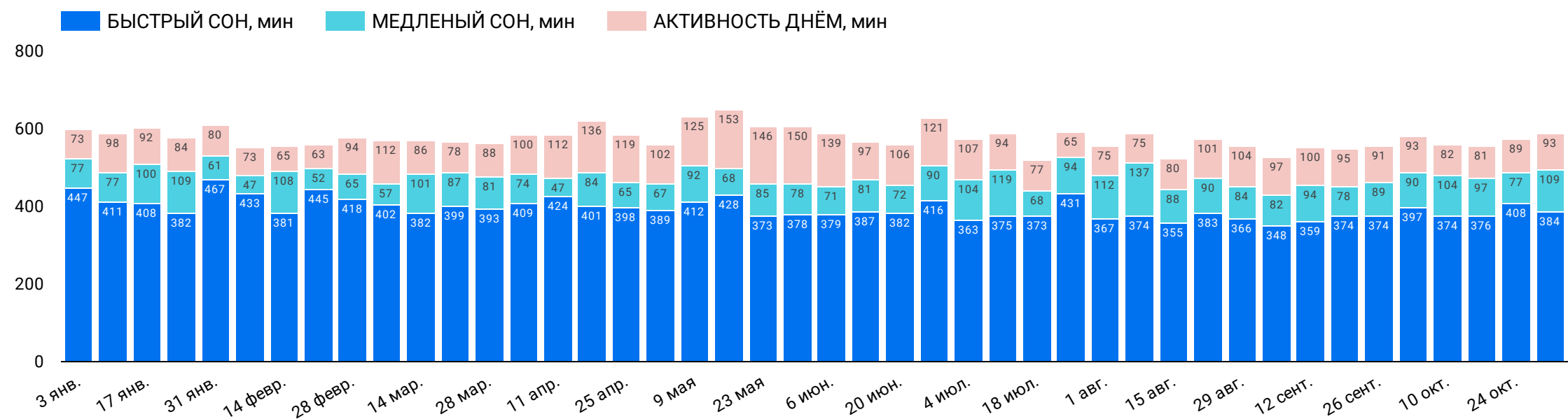
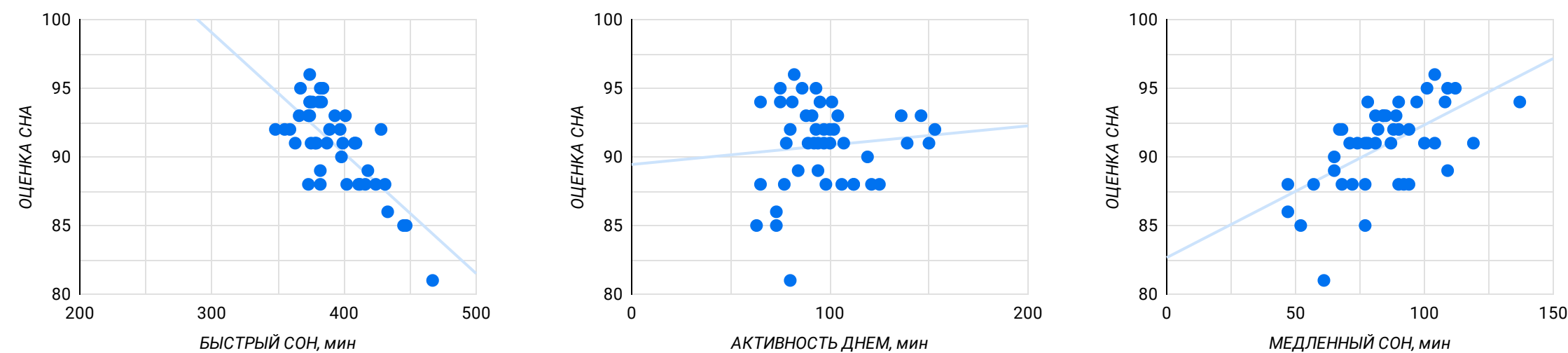
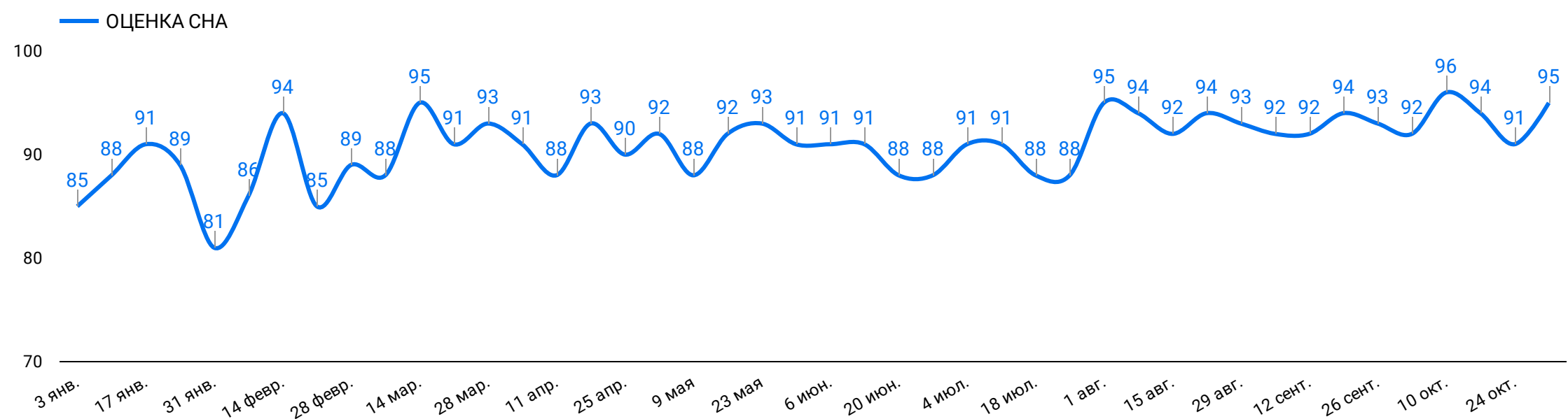
БЫСТРЫЙ СОН
394

МЕДЛЕННЫЙ СОН
84

АКТИВНОСТЬ ДНЕМ
98

ОЦЕНКА СНА
91

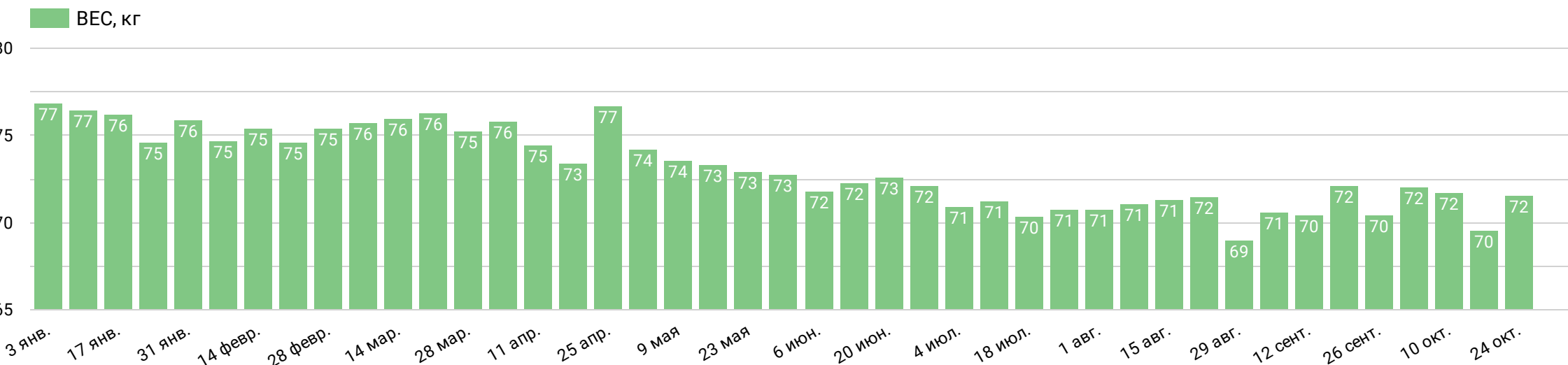
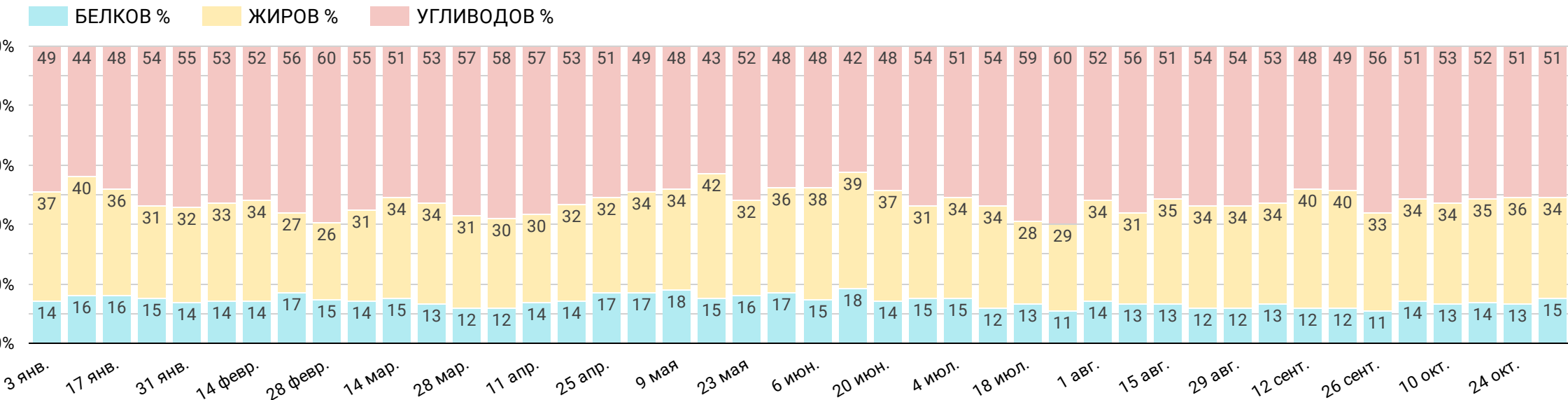
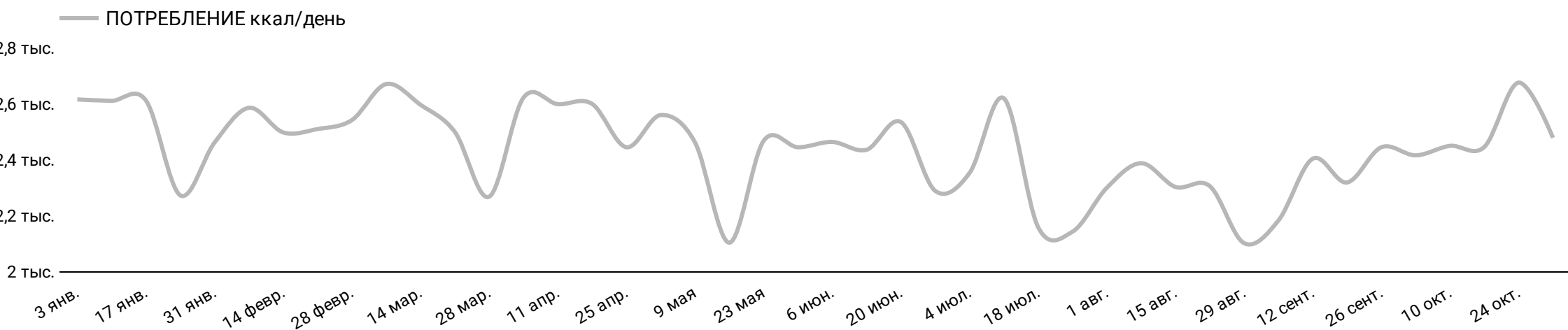
МЕСЯЦ	ВРЕМЯ СНА, мин	БЫСТРЫЙ СОН, мин	МЕДЛЕННЫЙ СОН, мин	АКТИВНОСТЬ ДНЕМ, мин	АКТИВНОСТЬ ДНЕМ, количество шагов	АКТИВНОСТЬ ДНЕМ, скорость шага	ОЦЕНКА СНА
январь	508	423	85	85	8 085	4,0	87
февраль	487	419	68	74	7 259	4,1	89
март	476	394	82	91	9 003	4,2	92
апрель	476	408	68	117	12 772	4,6	91
май	474	396	78	135	14 944	4,6	91
июнь	470	391	79	116	11 882	4,3	90
июль	482	386	96	86	8 462	4,1	90
август	471	369	102	87	8 768	4,2	94
сентябрь	450	364	86	96	9 836	4,3	93
октябрь	483	388	95	88	8 882	4,3	94



ВЕС, кг	ОТКЛОНЕНИЕ, +/-	ВОЗРАСТ	ТЕЛО	ИМТ	Белков, %	Жиров, %	Воды, %
73,1	2,2	31	18	21,9	22	17	57

ПОТРЕБЛЕНИЕ, ккал	БЕЛКИ, г/кг	ЖИРЫ, г/кг	УГЛЕВОДЫ, г/кг	БЕЛКИ, %	ЖИРЫ, %	УГЛЕВОДЫ, %
2 439	1,2	1,2	4,3	14	34	52

МЕСЯЦ	ВЕС, кг	+/-	Белков, %	Жиров, %	Воды, %	ИМТ	ПОТРЕБЛЕНИЕ	БЕЛКИ, г/кг	ЖИРЫ, г/кг	УГЛЕВОДЫ, г/кг	БЕЛКИ, %	ЖИРЫ, %	УГЛЕВОДЫ, %
январь	76,0	0,9	21	19	56	22,6	2 516	1,2	1,3	4,1	15	35	50
февраль	75,1	0,4	21	18	56	22,4	2 535	1,3	1,1	4,6	15	30	55
март	75,8	0,4	21	19	56	22,6	2 510	1,1	1,2	4,4	14	33	54
апрель	75,1	1,5	22	18	56	22,4	2 568	1,2	1,2	4,7	14	31	55
май	73,4	0,6	22	17	57	21,9	2 409	1,4	1,3	3,9	17	36	48
июнь	72,2	0,3	22	16	58	21,5	2 432	1,3	1,4	4,0	16	36	48
июль	70,8	0,4	22	15	58	21,1	2 320	1,1	1,1	4,5	13	31	56
август	70,8	1,0	22	16	58	21,2	2 281	1,0	1,2	4,3	13	34	53
сентябрь	70,9	0,8	22	16	58	21,4	2 339	1,0	1,3	4,2	12	37	52
октябрь	71,2	1,1	22	16	57	21,5	2 494	1,2	1,3	4,5	14	35	52



ТРЕНИРОВОК
117

РАСТОЯНИЕ
715

ДИСТАНЦИЯ
6

ВРЕМЯ
47

КАДЕНС
159

ШАГ
78

ДИСТАНЦИЯ
1,88 — 21,03

МЕСЯЦ	ТРЕНИРОВКИ, количество	РАСТОЯНИЕ, общее км	ДИСТАНЦИЯ, средняя км	ВРЕМЯ, среднее мин	ПУЛЬС	СКОРОСТЬ	ТЕМП	КАДЕНС	ШАГ	ККАЛ сожжено
февраль	8	43	5	48	151	6,8	8,8	154	72	
март	7	36	5	45	149	6,9	8,8	154	72	
апрель	13	108	8	71	142	7,0	8,5	156	72	
май	10	129	13	105	142	7,5	8,1	155	76	
июнь	14	95	7	49	144	8,3	7,2	159	81	
июль	10	53	5	37	145	8,6	7,0	159	82	
август	19	73	4	28	141	8,2	7,4	162	76	637
сентябрь	17	82	5	33	153	8,6	7,0	163	81	6 591
октябрь	19	95	5	35	149	8,5	7,1	163	82	7 685

