

ВРЕМЯ ОТБОЯ

22:08

ВРЕМЯ СНА

478

БЫСТРЫЙ СОН

394

МЕДЛЕННЫЙ СОН

84

АКТИВНОСТЬ ДНЕМ

97

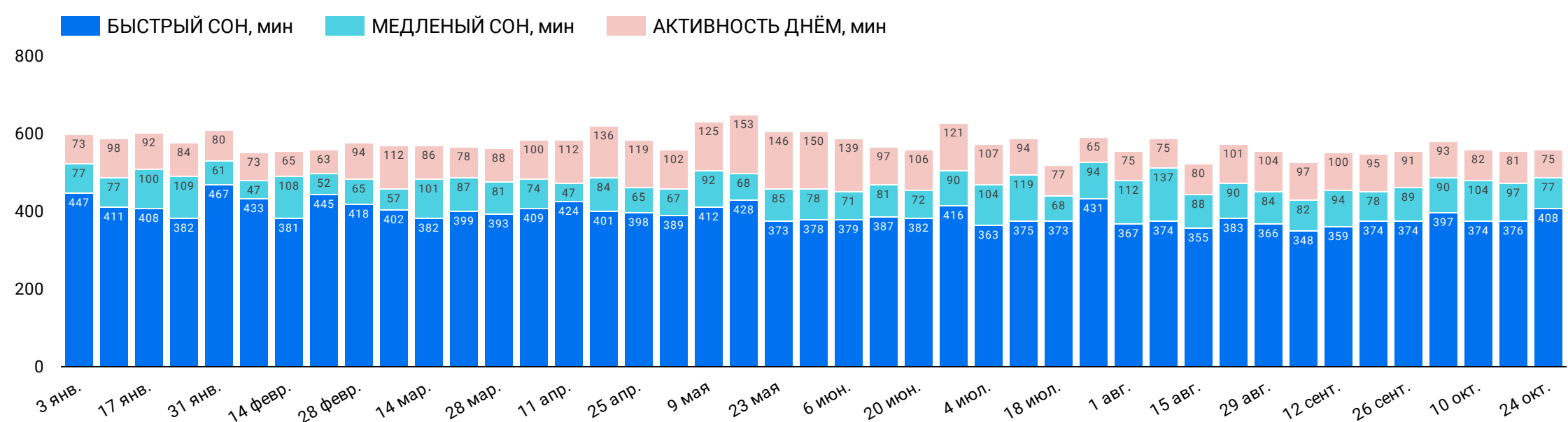
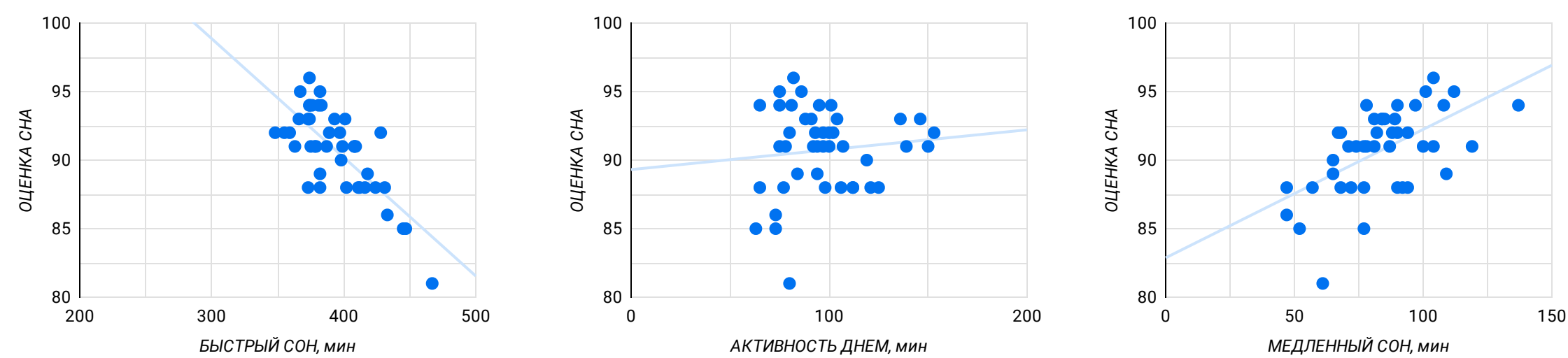
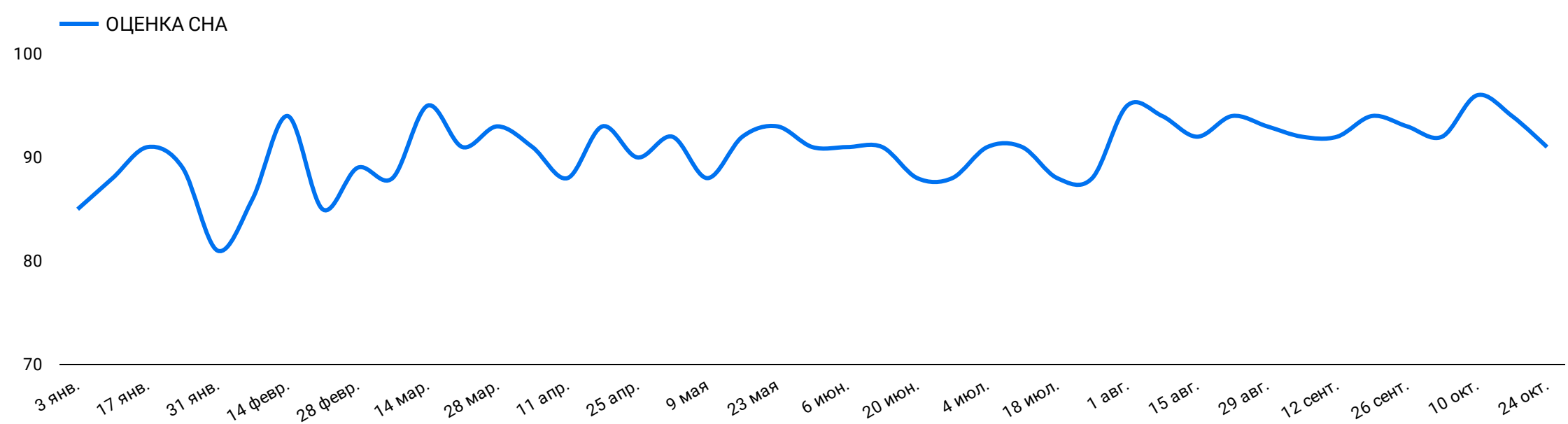
ОЦЕНКА СНА

91

ВРЕМЯ ПРОБУЖДЕНИЯ

6:06

МЕСЯЦ	ОЦЕНКА СНА	ВРЕМЯ СНА, мин	БЫСТРЫЙ СОН, мин	МЕДЛЕННЫЙ СОН, мин	АКТИВНОСТЬ ДНЕМ, мин	АКТИВНОСТЬ ДНЕМ, количество шагов	АКТИВНОСТЬ ДНЕМ, скорость шага
январь	87	508	423	85	85	8 085	4,0
февраль	89	487	419	68	74	7 259	4,1
март	92	476	394	82	91	9 003	4,2
апрель	91	476	408	68	117	12 772	4,6
май	91	474	396	78	135	14 944	4,6
июнь	90	470	391	79	116	11 882	4,3
июль	90	482	386	96	86	8 462	4,1
август	94	471	369	102	87	8 768	4,2
сентябрь	93	450	364	86	96	9 836	4,3
октябрь	93	481	389	92	83	8 302	4,2



ВЕС, кг

73,1

ОТКЛОНЕНИЕ, +/-

2,2

ВОЗРАСТ

31

ТЕЛО

18

ИМТ

21,9

ТЕЛО Белков, %

22

ТЕЛО Жиров, %

17

ТЕЛО Вода, %

57

ПОТРЕБЛЕНИЕ, ккал

2 438

БЕЛКИ, г/кг

1,2

ЖИРЫ, г/кг

1,2

УГЛЕВОДЫ, г/кг

4,3

ЕДА Белков, %

14

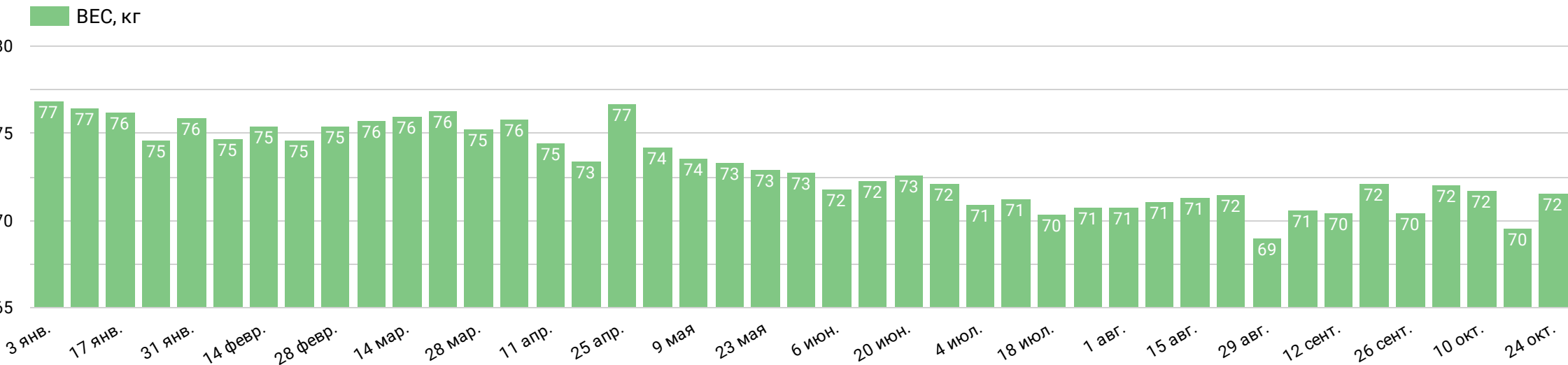
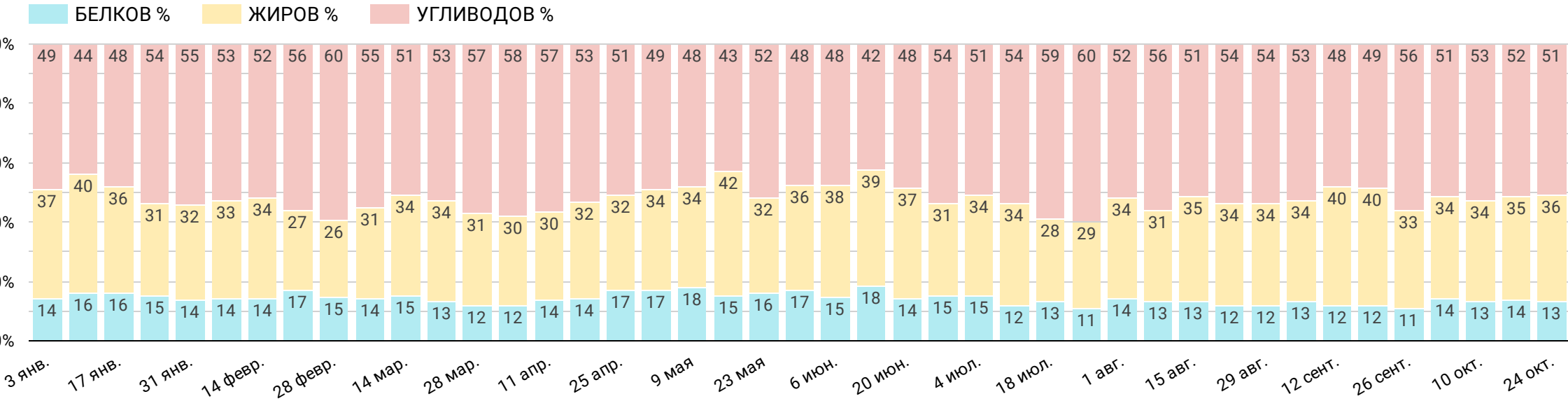
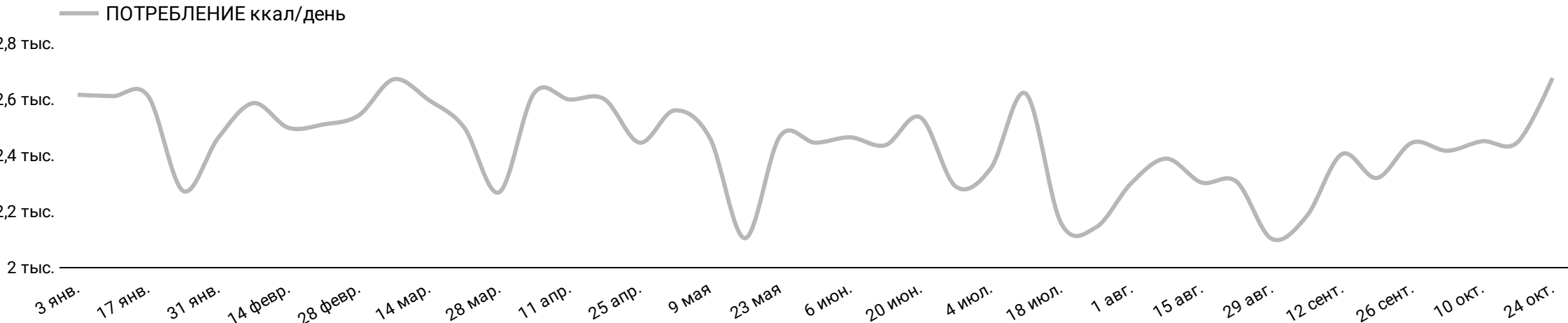
ЕДА Жиров, %

34

ЕДА Углеводов, %

52

МЕСЯЦ	ВЕС, кг	+/-	ТЕЛО б, %	ТЕЛО ж, %	ТЕЛО в, %	ИМТ	ПОТРЕБЛ...	ЕДА б, г/кг	ЕДА ж, г/кг	ЕДА у, г/кг	ЕДА б, %	ЕДА ж, %	ЕДА у, %
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	2 498	1,2	1,3	4,5	14	35	52



ТРЕНИРОВОК

116

РАСТОЯНИЕ

704

ДИСТАНЦИЯ

6

ВРЕМЯ

47

КАДЕНС

159

ШАГ

78



МЕСЯЦ	ТРЕНИРОВКИ, количество	РАСТОЯНИЕ, общее км	ДИСТАНЦИЯ, средняя км	ВРЕМЯ, среднее мин	ПУЛЬС	СКОРОСТЬ	ТЕМП	КАДЕНС	ШАГ
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
сентябрь	17	82	5	33	153	8,6	7,0	163	81
октябрь	18	84	5	32	149	8,5	7,1	163	82

