

Вес

Норма

70.9 кг

Мышцы

Выше нормы

35.3 кг

Жир

Норма

13.1 %

История состава тела 20.11.25

Вес, кг

70,9

Мышцы, кг

35,3

Жир, %

13,1

Ниже нормы

Норма

Выше нормы

Вес

70.9 кг

< 54.7

54.7-73.9

> 73.9

Мышцы Выше нормы

35.3 кг

< 27.5

27.5-33.5

> 33.5

Жир

13.1 %

< 10

10-20

> 20

Вода Выше нормы

45.2 л

< 36.2

36.2-44.2

> 44.2

Белок Выше нормы

12.4 кг

< 9.7

9.7-11.9

> 11.9

Кости

4.04 кг

< 3.35

3.35-4.09

> 4.09

Ниже нормы

Норма

Выше нормы

Висцеральный жир Ниже нормы

3

< 7

7-10

> 10

Индекс массы тела

24.2

< 18.5

18.5-25

> 25

Безжировая масса Выше нормы

61.6 кг

< 49.2

49.2-60.1

> 60.1

Обмен веществ

1701

Суточная норма калорий

2652 ккал

Оптимальный вес

70.9 кг

До оптимального веса

Вес 0 кг

Жир 0 кг

Мышцы 0 кг

Содержание мышц

35.3 кг

3.91 кг

124.4 %

Выше нормы

3.86 кг

122.6 %

Выше нормы

Левая

29.26 кг

116.7 %

Выше нормы

Правая

8.62 кг

98.6 %

Норма

8.6 кг

98.4 %

Норма

Содержание Жира

9.3 кг

0.2 кг

34.29 %

Ниже нормы

0.2 кг

39.27 %

Ниже нормы

Левая

4.9 кг

120.36 %

Выше нормы

Правая

1.4 кг

81.89 %

Ниже нормы

1.4 кг

81.91 %

Ниже нормы