



Клиника «Замерь меня полностью»

Профессор Обхватов | +7 (700) 777-77-77 | santi@example.com | example.com

Имя Худеев Сергей Николаевич
ID клиента 1735400005
Создан 2025-01-05
Отчёт сформирован 2026-10-14 14:52

Последнее измерение

Общие

Дата	2025-12-05 09:00
Возраст	50
Вес	92.0 kg
Рост	178.0 cm
Условия замера	Стандартные

Оценка жира

Процент жира (Дурнин-Уомерсли)	→ 20.6 %
Процент жира (US Navy)	25.2 %
Категория	Средний

Массы

Жировая масса	19.0 kg
Сухая масса	73.0 kg
Мышечная масса (Janssen)	34.7 kg

Справочные

ИМТ	29.0
Базальный метаболизм	1788 kcal
Талия/бёдра (WHR)	0.91
Талия/рост (WHtR)	0.56
Площадь тела (BSA)	2.1 m²

Пояснения. BMI — индекс массы тела (справочный). BF% — процент жировой массы, оценка калиперометрией. WHR — отношение талии к бёдрам. WHtR — отношение талии к росту. BSA — площадь поверхности тела. SMM — скелетно-мышечная масса.

Сводка изменений

Период: 2025-01-05 09:00 → 2025-12-05 09:00

Показатель	Первый	Последний	Изменение
Вес (kg)	105.0	92.0	-13.0 kg
Процент жира	29.2 %	20.6 %	-8.6 %
Жировая масса (kg)	30.7	19.0	-11.7 kg
Сухая масса (kg)	74.3	73.0	-1.3 kg

Дисклеймер: Оценка по калиперометрии, погрешность ±3-6%, не является медицинским диагнозом. Для точной диагностики используйте DXA.

Комментарий специалиста

(заполняется специалистом)

Специалист

Дата

Методы и источники

Отчёт построен на следующих методах:

- **% жировой массы** — Durnin & Womersley (1974); Jackson & Pollock (1978); Hodgdon & Beckett (1984, US Navy)
- **Скелетно-мышечная масса** — Lee et al. (2000); Janssen et al. (2000)
- **Площадь поверхности тела** — Du Bois & Du Bois (1916)
- **Базальный метаболизм** — Mifflin et al. (1990)
- **Категории оценки** — ACSM Guidelines (Body fat); WHO (BMI, WHR)

Приведённые работы — оригинальные источники использованных формул. Точность каждого метода указана в дисклеймере.