



Клиника «Замерь меня полностью»

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

Имя: Худая Катя  
ID клиента: 1735700008  
Создан: 2025-01-05  
Отчёт сформирован: 2026-10-14 14:52

Последнее измерение

Общие

|                |                  |
|----------------|------------------|
| Дата           | 2025-08-05 10:00 |
| Возраст        | 19               |
| Вес            | 39.0 kg          |
| Рост           | 165.0 cm         |
| Условия замера | Нестандартные    |

ISAK

|    |         |
|----|---------|
| Σ8 | 24.5 mm |
|----|---------|

Оценка жира

|                                |               |
|--------------------------------|---------------|
| Процент жира (Дурнин-Уомерсли) | 9.7 %         |
| Процент жира (US Navy)         | 4.6 %         |
| Процент жира (JP7)             | → 6.6 %       |
| Категория                      | Крайне низкий |

Массы

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| Жировая масса            | 2.6 kg  |
| Сухая масса              | 36.4 kg |
| Мышечная масса (Lee)     | 17.0 kg |
| Мышечная масса (Janssen) | 17.2 kg |

Справочные

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| ИМТ                  | 14.3      |
| Базальный метаболизм | 1165 kcal |
| Талия/бёдра (WHR)    | 0.74      |
| Талия/рост (WHtR)    | 0.32      |
| Площадь тела (BSA)   | 1.4 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 10:00 → 2025-08-05 10:00

| Показатель         | Первый | Последний | Изменение |
|--------------------|--------|-----------|-----------|
| Вес (kg)           | 42.0   | 39.0      | -3.0 kg   |
| Процент жира       | 10.1 % | 6.6 %     | -3.4 %    |
| Жировая масса (kg) | 4.2    | 2.6       | -1.6 kg   |
| Сухая масса (kg)   | 37.8   | 36.4      | -1.4 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.