



Клиника «Замерь меня полностью»

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

Имя Долгий Виктор Петрович
ID клиента 1736000011
Создан 2025-01-05
Отчёт сформирован 2026-10-14 14:52

Последнее измерение

Общие

Дата	2026-02-15 09:00
Возраст	41
Вес	82.0 kg
Рост	180.0 cm
Условия замера	Стандартные

Оценка жира

Процент жира (Дурнин-Уомерсли)	→ 20.2 %
Процент жира (US Navy)	19.1 %
Категория	Средний

Массы

Жировая масса	16.5 kg
Сухая масса	65.5 kg
Мышечная масса (Janssen)	33.3 kg

Справочные

ИМТ	25.3
Базальный метаболизм	1745 kcal
Талия/рост (WHtR)	0.49
Площадь тела (BSA)	2.0 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 → 2026-02-15 09:00

Показатель	Первый	Последний	Изменение
Вес (kg)	95.0	82.0	-13.0 kg
Процент жира	26.7 %	20.2 %	-6.6 %
Жировая масса (kg)	25.4	16.5	-8.9 kg
Сухая масса (kg)	69.6	65.5	-4.1 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.