

Отчёт по составу тела



Клиника «Замерь меня полностью»

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

Имя Л1Мужчина Сергей
ID клиента 005
Создан 2025-04-10
Отчёт сформирован 2026-10-14 14:52

Последнее измерение

Общие

Дата	2025-10-20 09:00
Возраст	30
Вес	83.5 kg
Рост	180.0 cm
Условия замера	Стандартные

Оценка жира

Процент жира (US Navy)	→ 18.7 %
Категория	Средний

Массы

Жировая масса	15.6 kg
Сухая масса	67.9 kg
Мышечная масса (Janssen)	34.8 kg

Справочные

ИМТ	25.8
Базальный метаболизм	1815 kcal
Талия/рост (WHtR)	0.50
Площадь тела (BSA)	2.0 m ²

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: 2025-04-10 09:00 → 2025-10-20 09:00

Показатель	Первый	Последний	Изменение
Вес (kg)	85.0	83.5	-1.5 kg
Процент жира	19.8 %	18.7 %	-1.1 %
Жировая масса (kg)	16.8	15.6	-1.2 kg
Сухая масса (kg)	68.2	67.9	-0.3 kg

Дисклеймер: Оценка по калиперометрии, погрешность $\pm 3\text{-}6\%$, 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.