

Отчёт по составу тела



Клиника «Замерь меня полностью»

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

Имя Сидоров Пётр Александрович
ID клиента 1735200003
Создан 2025-03-01
Отчёт сформирован 2026-10-14 14:56

Последнее измерение

Общие

Дата	2026-01-10 11:00
Возраст	47
Вес	92.5 kg
Рост	176.0 cm
Условия замера	Стандартные

Оценка жира

Процент жира (US Navy)	→ 25.2 %
Категория	Ожирение

Массы

Жировая масса	23.3 kg
Сухая масса	69.2 kg
Мышечная масса (Janssen)	35.0 kg

Справочные

ИМТ	29.9
Базальный метаболизм	1795 kcal
Талия/бёдра (WHR)	0.93
Талия/рост (WHtR)	0.57
Площадь тела (BSA)	2.1 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: 2025-03-01 11:00 → 2026-01-10 11:00

Показатель	Первый	Последний	Изменение
Вес (kg)	98.0	92.5	-5.5 kg
Процент жира	29.5 %	25.2 %	-4.3 %
Жировая масса (kg)	28.9	23.3	-5.6 kg
Сухая масса (kg)	69.1	69.2	+0.1 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

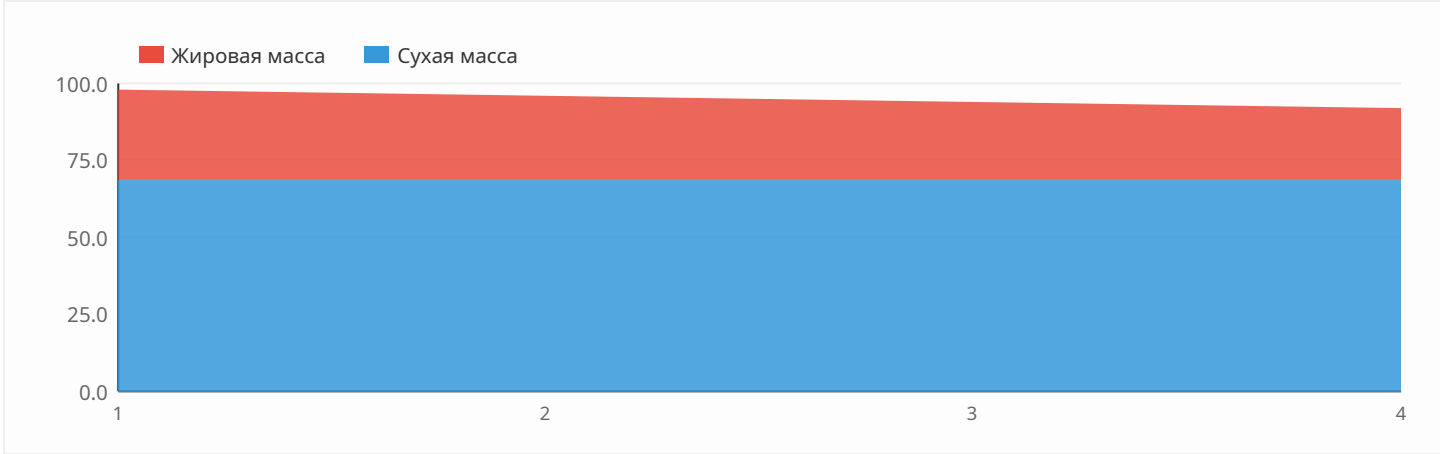
Отчёт построен на следующих методах:

- **% 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)

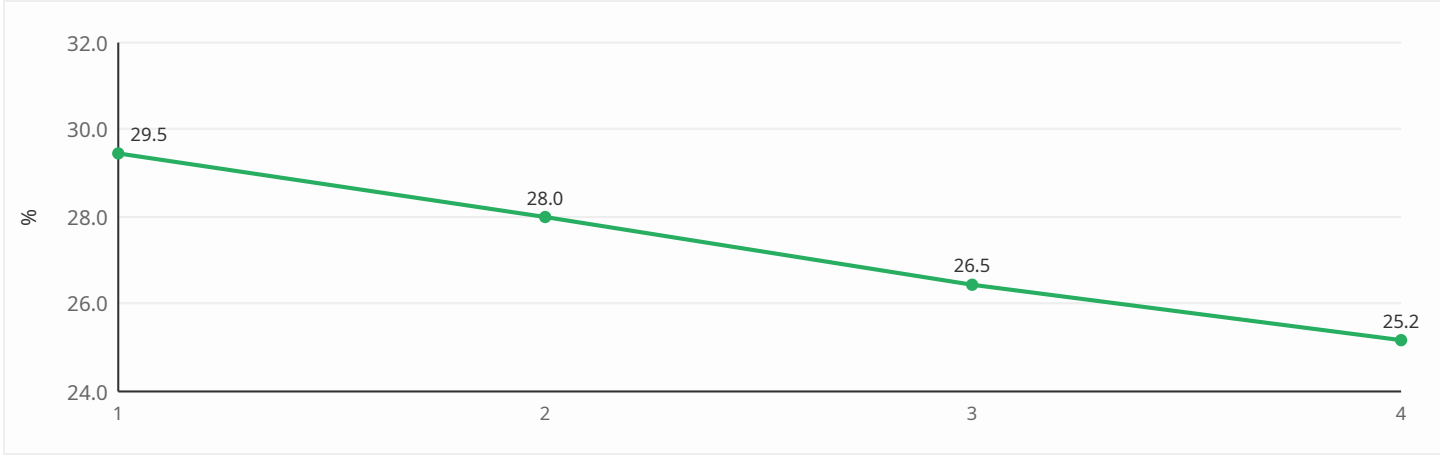
Приведённые работы — оригинальные источники использованных формул. Точность каждого метода указана в дисклеймере.

Динамика показателей

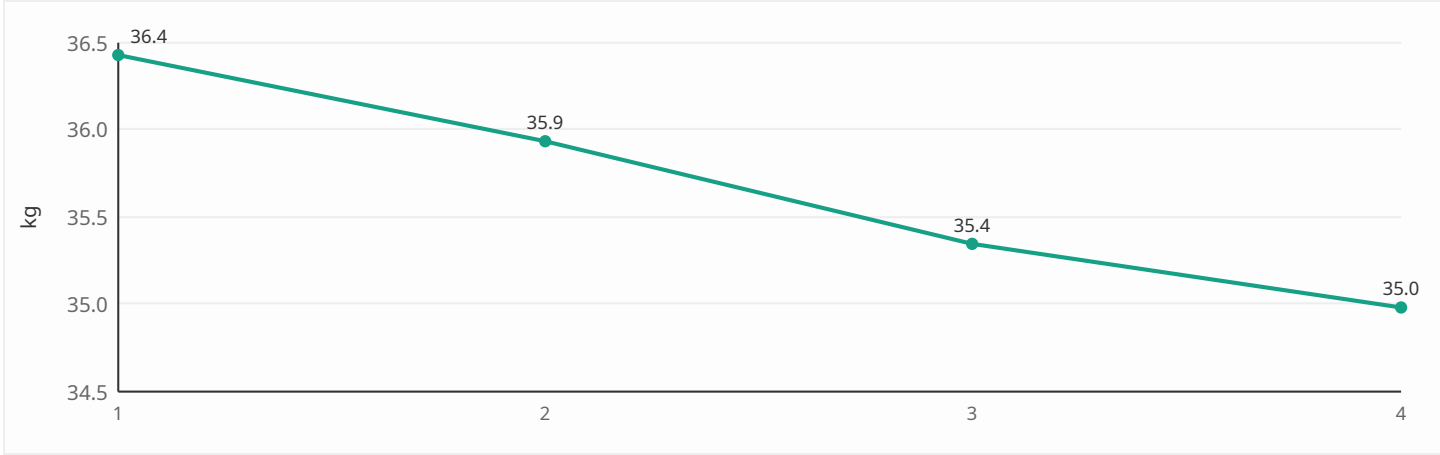
Состав тела: жир и сухая масса



Процент жира



Мышцы (kg)



Сводка динамики

Показатель	Тренд	Первый	Последний	Δ
Вес (kg)		98.0	92.5	-5.5 kg
Процент жира		29.5	25.2	-4.3 %
Талия (cm)		108.0	99.5	-8.5 cm
ИМТ		31.6	29.9	-1.8
Мышцы (kg)		36.4	35.0	-1.4 kg
Базальный метаболизм (kcal)		1855.0	1795.0	-60.0 kcal

Все измерения

Дата	Вес (kg)	Navy %	Осн. %	Жир (kg)	Сухая (kg)	Мышцы (kg)	ИМТ	WHR	WHtR
2025-03-01	98.0	29.5	29.5	28.9	69.1	36.4	31.6	0.98	0.61
Заметка: Первый визит, направлен эндокринологом									
2025-06-15	96.0	28.0	28.0	26.9	69.1	35.9	31.0	0.96	0.60
Заметка: Начало диеты									
2025-09-20	94.0	26.5	26.5	24.9	69.1	35.4	30.3	0.94	0.58
Заметка: Прогресс есть									
2026-01-10	92.5	25.2	25.2	23.3	69.2	35.0	29.9	0.93	0.57
Заметка: Продолжает									