



Клиника «Замерь меня полностью»

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

Имя Толстухина Ольга Петровна  
ID клиента 1735300004  
Создан 2025-01-10  
Отчёт сформирован 2026-10-14 14:57

Последнее измерение

Общие

|                |                  |
|----------------|------------------|
| Дата           | 2025-08-10 10:00 |
| Возраст        | 43               |
| Вес            | 96.0 kg          |
| Рост           | 165.0 cm         |
| Условия замера | Нестандартные    |

Оценка жира

|                        |          |
|------------------------|----------|
| Процент жира (US Navy) | → 49.3 % |
| Категория              | Ожирение |

Массы

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| Жировая масса            | 47.3 kg |
| Сухая масса              | 48.7 kg |
| Мышечная масса (Janssen) | 28.8 kg |

Справочные

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| ИМТ                  | 35.3      |
| Базальный метаболизм | 1615 kcal |
| Талия/бёдра (WHR)    | 0.92      |
| Талия/рост (WHtR)    | 0.64      |
| Площадь тела (BSA)   | 2.0 m²    |

ИМТ 35–40. Ожирение 2 степени. Переоценка калипером выражена.

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: 2025-01-10 10:00 → 2025-08-10 10:00

| Показатель         | Первый | Последний | Изменение |
|--------------------|--------|-----------|-----------|
| Вес (kg)           | 88.0   | 96.0      | +8.0 kg   |
| Процент жира       | 42.0 % | 49.3 %    | +7.2 %    |
| Жировая масса (kg) | 37.0   | 47.3      | +10.3 kg  |
| Сухая масса (kg)   | 51.0   | 48.7      | -2.3 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

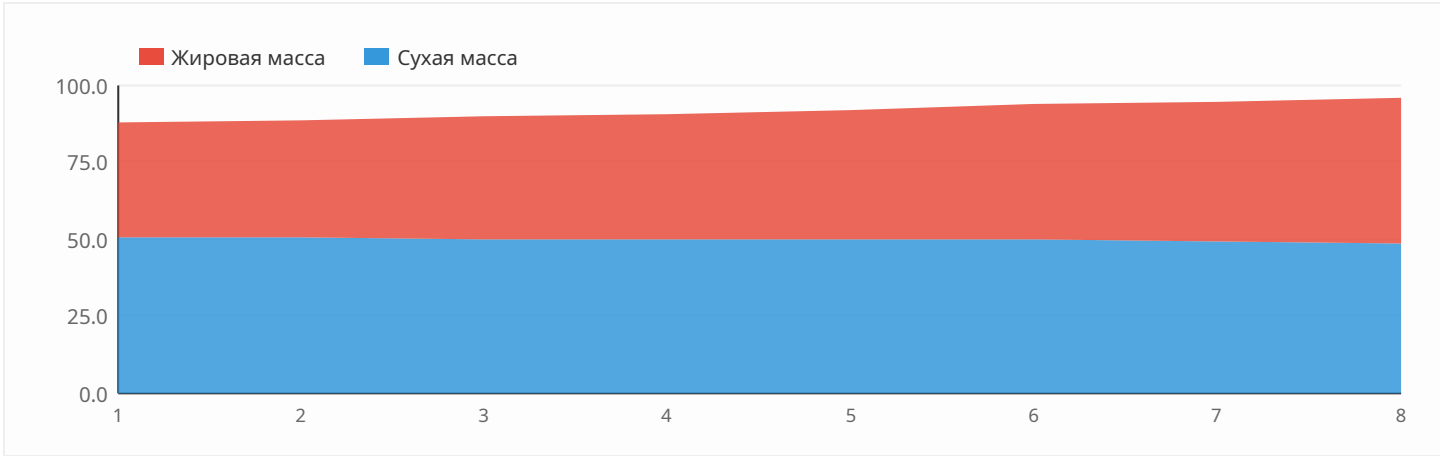
Отчёт построен на следующих методах:

- **% 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)

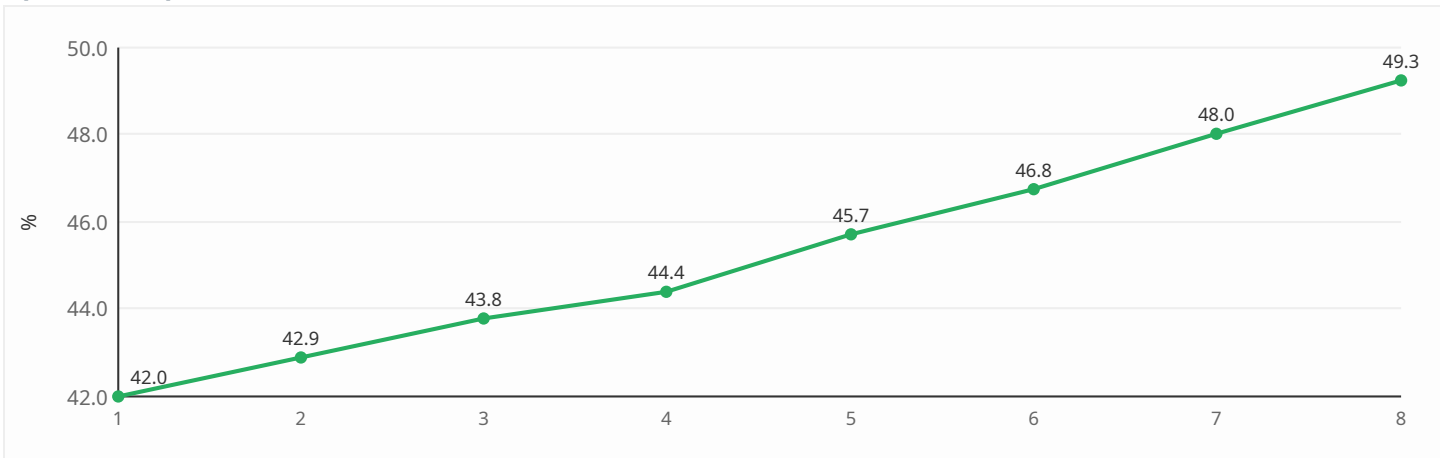
Приведённые работы — оригинальные источники использованных формул. Точность каждого метода указана в дисклеймере.

# Динамика показателей

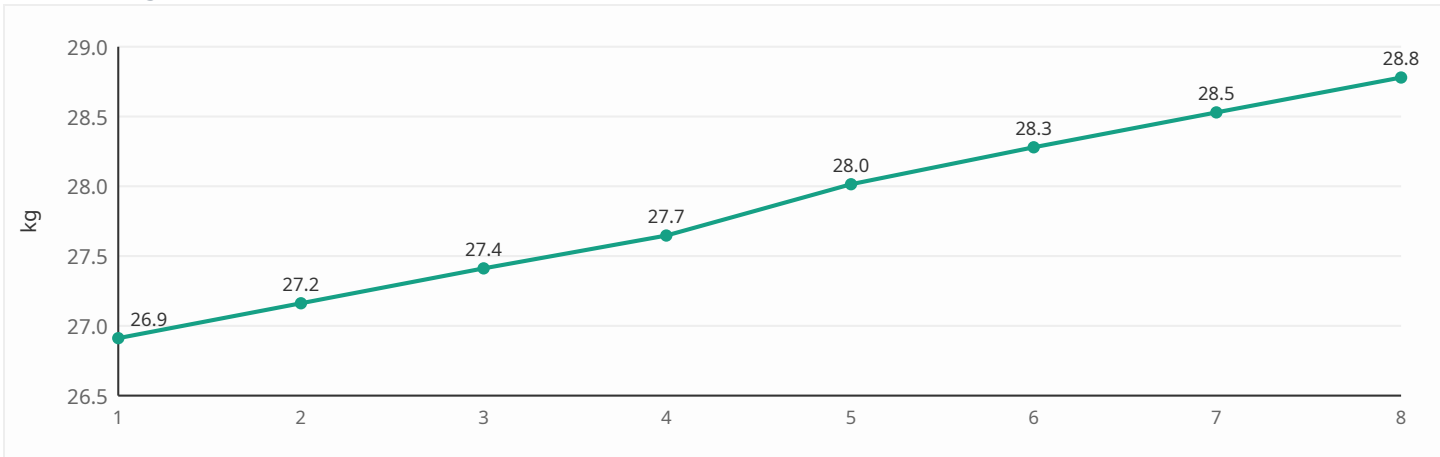
## Состав тела: жир и сухая масса



## Процент жира



## Мышцы (kg)



## Сводка динамики

| Показатель                  | Тренд | Первый | Последний | Δ          |
|-----------------------------|-------|--------|-----------|------------|
| Вес (kg)                    |       | 88.0   | 96.0      | +8.0 kg    |
| Процент жира                |       | 42.0   | 49.3      | +7.2 %     |
| Талия (cm)                  |       | 95.0   | 106.0     | +11.0 cm   |
| ИМТ                         |       | 32.3   | 35.3      | +2.9       |
| Мышцы (kg)                  |       | 26.9   | 28.8      | +1.9 kg    |
| Базальный метаболизм (kcal) |       | 1540.0 | 1615.0    | +75.0 kcal |

Все измерения

| Дата                            | Вес (kg) | Body % | Осн. % | Жир (kg) | Сухая (kg) | Мышцы (kg) | ИМТ  | WHR  | WHtR |
|---------------------------------|----------|--------|--------|----------|------------|------------|------|------|------|
| 2025-01-10                      | 88.0     | 42.0   | 42.0   | 37.0     | 51.0       | 26.9       | 32.3 | 0.88 | 0.58 |
| Заметка: Начало наблюдения      |          |        |        |          |            |            |      |      |      |
| 2025-02-10                      | 89.0     | 42.9   | 42.9   | 38.2     | 50.8       | 27.2       | 32.7 | 0.88 | 0.58 |
| Заметка: Диету не соблюдает     |          |        |        |          |            |            |      |      |      |
| 2025-03-10                      | 90.0     | 43.8   | 43.8   | 39.4     | 50.6       | 27.4       | 33.1 | 0.88 | 0.59 |
| 2025-04-10                      | 91.0     | 44.4   | 44.4   | 40.4     | 50.6       | 27.7       | 33.4 | 0.88 | 0.59 |
| 2025-05-10                      | 92.5     | 45.7   | 45.7   | 42.3     | 50.2       | 28.0       | 34.0 | 0.89 | 0.61 |
| Заметка: Срыв диеты             |          |        |        |          |            |            |      |      |      |
| 2025-06-10                      | 94.0     | 46.8   | 46.8   | 44.0     | 50.0       | 28.3       | 34.5 | 0.90 | 0.62 |
| 2025-07-10                      | 95.0     | 48.0   | 48.0   | 45.6     | 49.4       | 28.5       | 34.9 | 0.91 | 0.63 |
| 2025-08-10 ⚠                    | 96.0     | 49.3   | 49.3   | 47.3     | 48.7       | 28.8       | 35.3 | 0.92 | 0.64 |
| Заметка: После отпуска, вечером |          |        |        |          |            |            |      |      |      |