

Отчёт по составу тела



Клиника «Замерь меня полностью»

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

Имя	Худеев Сергей Николаевич
ID клиента	1735400005
Создан	2025-01-05
Отчёт сформирован	2026-10-14 14:57

Последнее измерение

Общие

Дата	2025-12-05 09:00
Возраст	50
Вес	92.0 kg
Рост	178.0 cm
Условия замера	Стандартные

Оценка жира

Процент жира (Дурнин-Уомерсли)	→ 20.6 %
Процент жира (US Navy)	25.2 %
Категория	Средний

Массы

Жировая масса	19.0 kg
Сухая масса	73.0 kg
Мышечная масса (Janssen)	34.7 kg

Справочные

ИМТ	29.0
Базальный метаболизм	1788 kcal
Талия/бёдра (WHR)	0.91
Талия/рост (WHtR)	0.56
Площадь тела (BSA)	2.1 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 → 2025-12-05 09:00

Показатель	Первый	Последний	Изменение
Вес (kg)	105.0	92.0	-13.0 kg
Процент жира	29.2 %	20.6 %	-8.6 %
Жировая масса (kg)	30.7	19.0	-11.7 kg
Сухая масса (kg)	74.3	73.0	-1.3 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

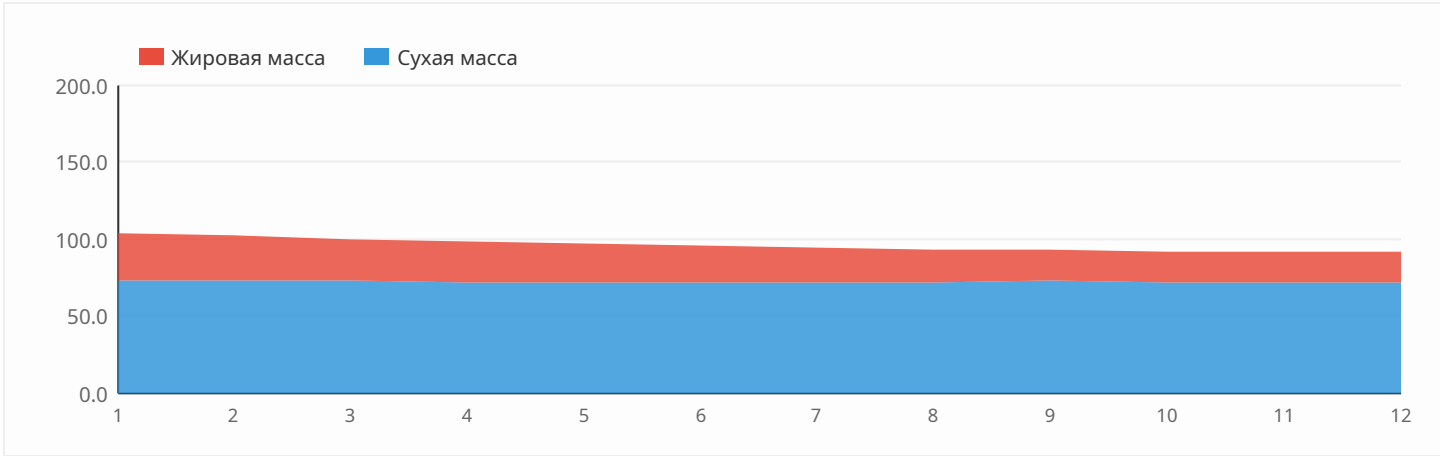
Отчёт построен на следующих методах:

- **% 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)

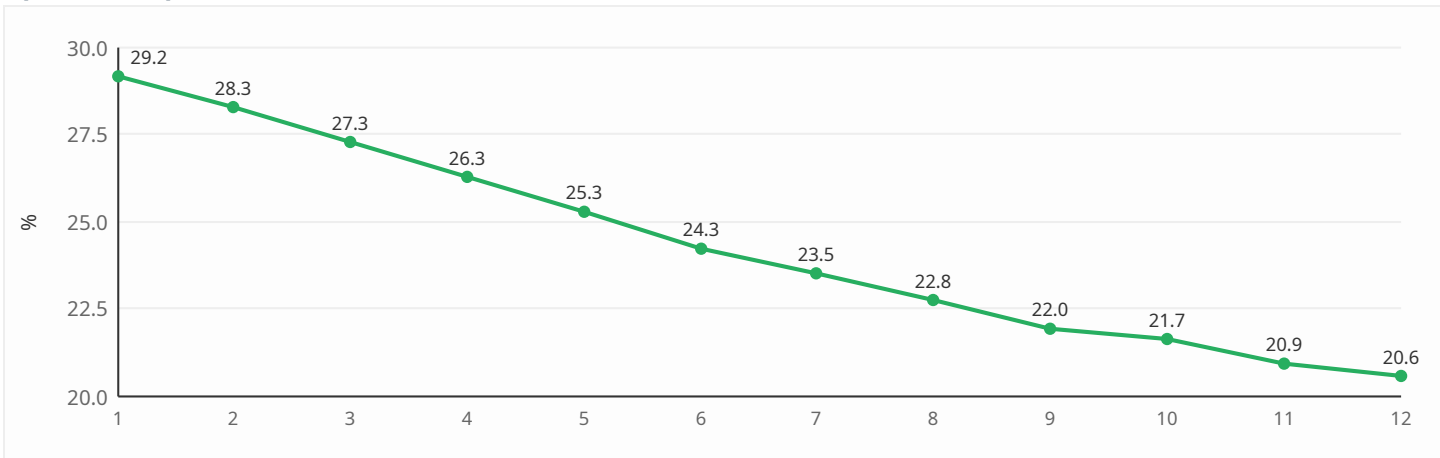
Приведённые работы — оригинальные источники использованных формул. Точность каждого метода указана в дисклеймере.

Динамика показателей

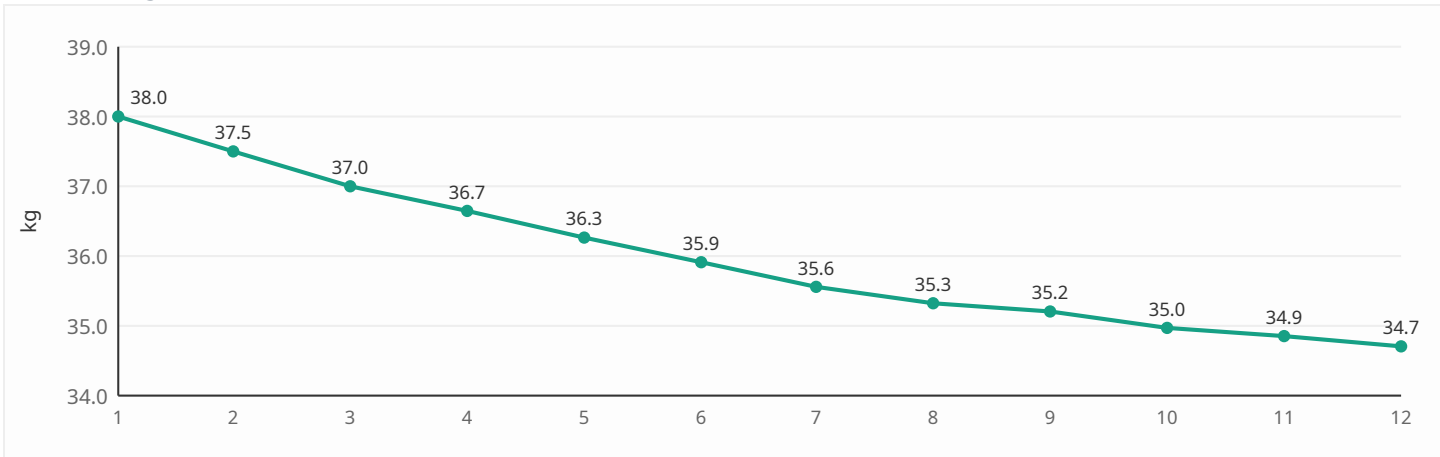
Состав тела: жир и сухая масса



Процент жира



Мышцы (kg)



Сводка динамики

Показатель	Тренд	Первый	Последний	Δ
Вес (kg)		105.0	92.0	-13.0 kg
Процент жира		29.2	20.6	-8.6 %
Талия (cm)		115.0	99.0	-16.0 cm
ИМТ		33.1	29.0	-4.1
Мышцы (kg)		38.0	34.7	-3.3 kg
Базальный метаболизм (kcal)		1923.0	1788.0	-135.0 kcal

Все измерения

Дата	Вес (kg)	DW %	Navy %	Осн. %	Жир (kg)	Сухая (kg)	Мышцы (kg)	ИМТ	WHR	WHtR
2025-01-05	105.0	29.2	33.0	29.2	30.7	74.3	38.0	33.1	0.97	0.65
Заметка: Старт										
2025-02-05	103.0	28.3	32.0	28.3	29.2	73.8	37.5	32.5	0.97	0.63
2025-03-05	101.0	27.3	31.1	27.3	27.6	73.4	37.0	31.9	0.96	0.62
2025-04-05	99.5	26.3	30.3	26.3	26.2	73.3	36.7	31.4	0.95	0.61
2025-05-05	98.0	25.3	29.1	25.3	24.8	73.2	36.3	30.9	0.94	0.60
Заметка: Стабильно										
2025-06-05	96.5	24.3	28.3	24.3	23.4	73.1	35.9	30.5	0.93	0.59
2025-07-05	95.5	23.5	27.7	23.5	22.5	73.0	35.6	30.1	0.93	0.58
2025-08-05	94.5	22.8	27.4	22.8	21.5	73.0	35.3	29.8	0.93	0.58
2025-09-05	94.0	22.0	26.7	22.0	20.6	73.4	35.2	29.7	0.93	0.57
2025-10-05	93.0	21.7	26.1	21.7	20.2	72.8	35.0	29.4	0.92	0.57
2025-11-05	92.5	20.9	25.8	20.9	19.4	73.1	34.9	29.2	0.92	0.56
2025-12-05	92.0	20.6	25.2	20.6	19.0	73.0	34.7	29.0	0.91	0.56
Заметка: Минус 13 кг за год										