

Отчёт по составу тела



Клиника «Замерь меня полностью»

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

Имя: Постоянная Елена Сергеевна
ID клиента: 1736100012
Создан: 2024-01-07
Отчёт сформирован: 2026-10-14 14:57

Последнее измерение

Общие

Дата	2025-05-11 10:00
Возраст	45
Вес	66.3 kg
Рост	165.0 cm
Условия замера	Стандартные

Оценка жира

Процент жира (Дурнин-Уомерсли)	→ 27.6 %
Процент жира (US Navy)	29.8 %
Категория	Средний

Массы

Жировая масса	18.3 kg
Сухая масса	48.0 kg
Мышечная масса (Janssen)	21.3 kg

Справочные

ИМТ	24.3
Базальный метаболизм	1308 kcal
Талия/бёдра (WHR)	0.76
Талия/рост (WHtR)	0.46
Площадь тела (BSA)	1.7 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: 2024-01-07 10:00 → 2025-05-11 10:00

Показатель	Первый	Последний	Изменение
Вес (kg)	63.8	66.3	+2.5 kg
Процент жира	26.0 %	27.6 %	+1.6 %
Жировая масса (kg)	16.6	18.3	+1.7 kg
Сухая масса (kg)	47.2	48.0	+0.8 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

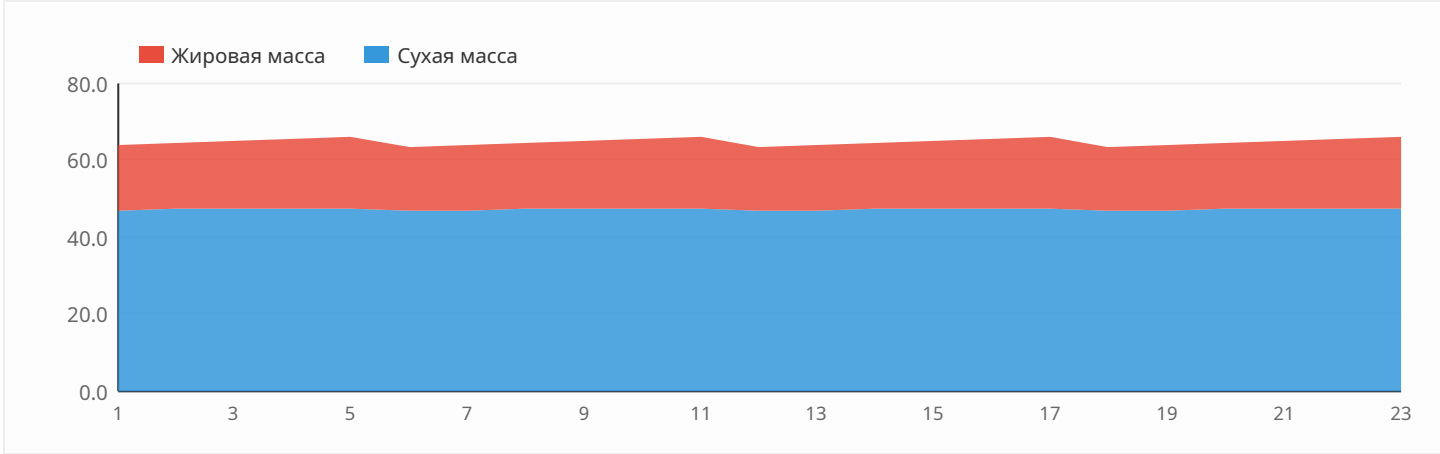
Отчёт построен на следующих методах:

- **% 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)

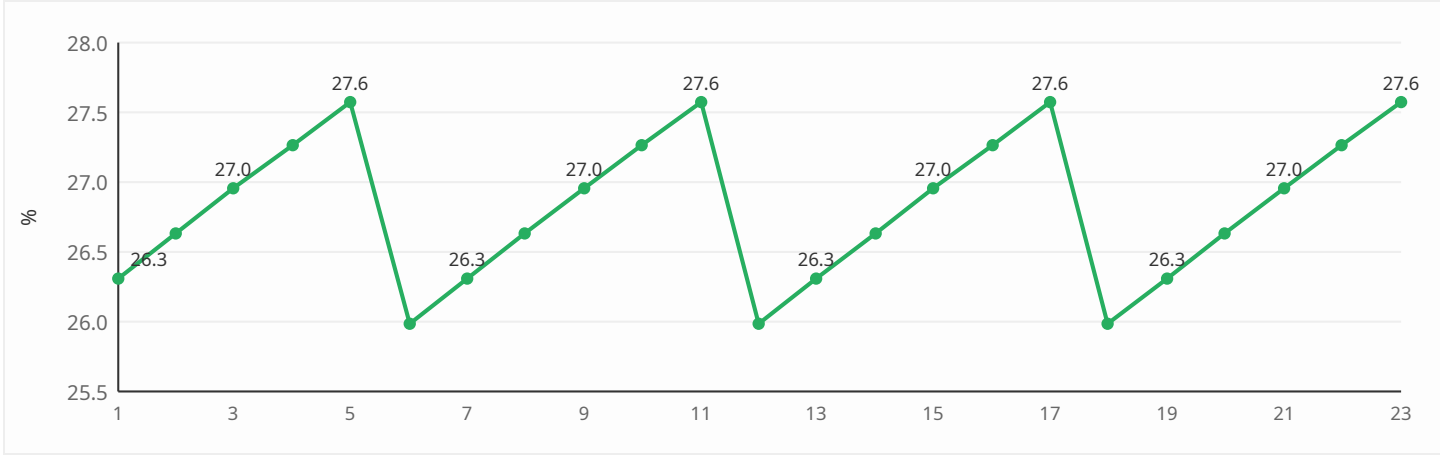
Приведённые работы — оригинальные источники использованных формул. Точность каждого метода указана в дисклеймере.

Динамика показателей

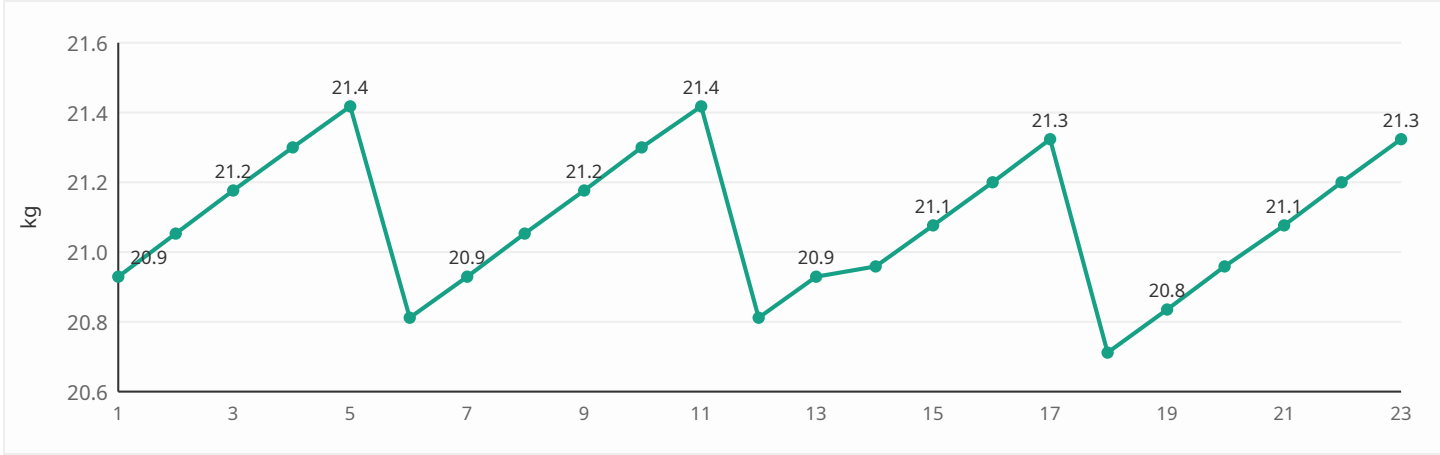
Состав тела: жир и сухая масса



Процент жира



Мышцы (kg)



Сводка динамики

Показатель	Тренд	Первый	Последний	Δ
Вес (kg)		64.3	66.3	+2.0 kg
Процент жира		26.3	27.6	+1.3 %
Талия (cm)		74.6	75.8	+1.2 cm
ИМТ		23.6	24.3	+0.7
Мышцы (kg)		20.9	21.3	+0.4 kg
Базальный метаболизм (kcal)		1293.0	1308.0	+15.0 kcal

Все измерения

Дата	Вес (kg)	DW %	Navy %	Осн. %	Жир (kg)	Сухая (kg)	Мышцы (kg)	ИМТ	WHR	WHtR
2024-01-07	63.8	26.0	29.1	26.0	16.6	47.2	20.8	23.4	0.74	0.45
2024-01-21	64.3	26.3	29.2	26.3	16.9	47.3	20.9	23.6	0.75	0.45
2024-02-04	64.8	26.6	29.4	26.6	17.3	47.5	21.1	23.8	0.75	0.45
2024-02-18	65.3	27.0	29.5	27.0	17.6	47.7	21.2	24.0	0.75	0.46
2024-03-03	65.8	27.3	29.7	27.3	17.9	47.8	21.3	24.2	0.75	0.46
2024-03-17	66.3	27.6	29.8	27.6	18.3	48.0	21.4	24.3	0.76	0.46
2024-03-31	63.8	26.0	29.1	26.0	16.6	47.2	20.8	23.4	0.74	0.45
2024-04-14	64.3	26.3	29.2	26.3	16.9	47.3	20.9	23.6	0.75	0.45
2024-04-28	64.8	26.6	29.4	26.6	17.3	47.5	21.1	23.8	0.75	0.45
2024-05-12	65.3	27.0	29.5	27.0	17.6	47.7	21.2	24.0	0.75	0.46
2024-05-26	65.8	27.3	29.7	27.3	17.9	47.8	21.3	24.2	0.75	0.46
2024-06-09	66.3	27.6	29.8	27.6	18.3	48.0	21.4	24.3	0.76	0.46
2024-06-23	63.8	26.0	29.1	26.0	16.6	47.2	20.8	23.4	0.74	0.45
2024-07-07	64.3	26.3	29.2	26.3	16.9	47.3	20.9	23.6	0.75	0.45
2024-07-21	64.8	26.6	29.4	26.6	17.3	47.5	21.1	23.8	0.75	0.45
2024-08-04	65.3	27.0	29.5	27.0	17.6	47.7	21.2	24.0	0.75	0.46
2024-08-18	65.8	27.3	29.7	27.3	17.9	47.8	21.3	24.2	0.75	0.46
2024-09-01	66.3	27.6	29.8	27.6	18.3	48.0	21.4	24.3	0.76	0.46
2024-09-15	63.8	26.0	29.1	26.0	16.6	47.2	20.8	23.4	0.74	0.45
2024-09-29	64.3	26.3	29.2	26.3	16.9	47.3	20.9	23.6	0.75	0.45
2024-10-13	64.8	26.6	29.4	26.6	17.3	47.5	21.1	23.8	0.75	0.45
2024-10-27	65.3	27.0	29.5	27.0	17.6	47.7	21.2	24.0	0.75	0.46
2024-11-10	65.8	27.3	29.7	27.3	17.9	47.8	21.3	24.2	0.75	0.46
2024-11-24	66.3	27.6	29.8	27.6	18.3	48.0	21.4	24.3	0.76	0.46
2024-12-08	63.8	26.0	29.1	26.0	16.6	47.2	20.8	23.4	0.74	0.45
2024-12-22	64.3	26.3	29.2	26.3	16.9	47.3	20.9	23.6	0.75	0.45
2025-01-05	64.8	26.6	29.4	26.6	17.3	47.5	21.0	23.8	0.75	0.45
2025-01-19	65.3	27.0	29.5	27.0	17.6	47.7	21.1	24.0	0.75	0.46
2025-02-02	65.8	27.3	29.7	27.3	17.9	47.8	21.2	24.2	0.75	0.46
2025-02-16	66.3	27.6	29.8	27.6	18.3	48.0	21.3	24.3	0.76	0.46
2025-03-02	63.8	26.0	29.1	26.0	16.6	47.2	20.7	23.4	0.74	0.45
2025-03-16	64.3	26.3	29.2	26.3	16.9	47.3	20.8	23.6	0.75	0.45
2025-03-30	64.8	26.6	29.4	26.6	17.3	47.5	21.0	23.8	0.75	0.45
2025-04-13	65.3	27.0	29.5	27.0	17.6	47.7	21.1	24.0	0.75	0.46
2025-04-27	65.8	27.3	29.7	27.3	17.9	47.8	21.2	24.2	0.75	0.46
2025-05-11	66.3	27.6	29.8	27.6	18.3	48.0	21.3	24.3	0.76	0.46