

Отчёт по составу тела



Клиника «Замерь меня полностью»

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

Имя	Спешащий Артём Олегович
ID клиента	1736400015
Создан	2025-06-01
Отчёт сформирован	2026-10-14 14:57

Последнее измерение

Общие

Дата	2025-10-01 09:00
Возраст	37
Вес	83.0 kg
Рост	175.0 cm
Условия замера	Стандартные

Оценка жира

Процент жира (Дурнин-Уомерсли)	→ 18.5 %
Процент жира (US Navy)	18.8 %
Категория	Средний

Массы

Жировая масса	15.4 kg
Сухая масса	67.6 kg
Мышечная масса (Janssen)	33.6 kg

Справочные

ИМТ	27.1
Базальный метаболизм	1744 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: 2025-06-01 18:00 → 2025-10-01 09:00

Показатель	Первый	Последний	Изменение
Вес (kg)	85.0	83.0	-2.0 kg
Процент жира	20.2 %	18.5 %	-1.7 %
Жировая масса (kg)	17.2	15.4	-1.8 kg
Сухая масса (kg)	67.8	67.6	-0.2 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

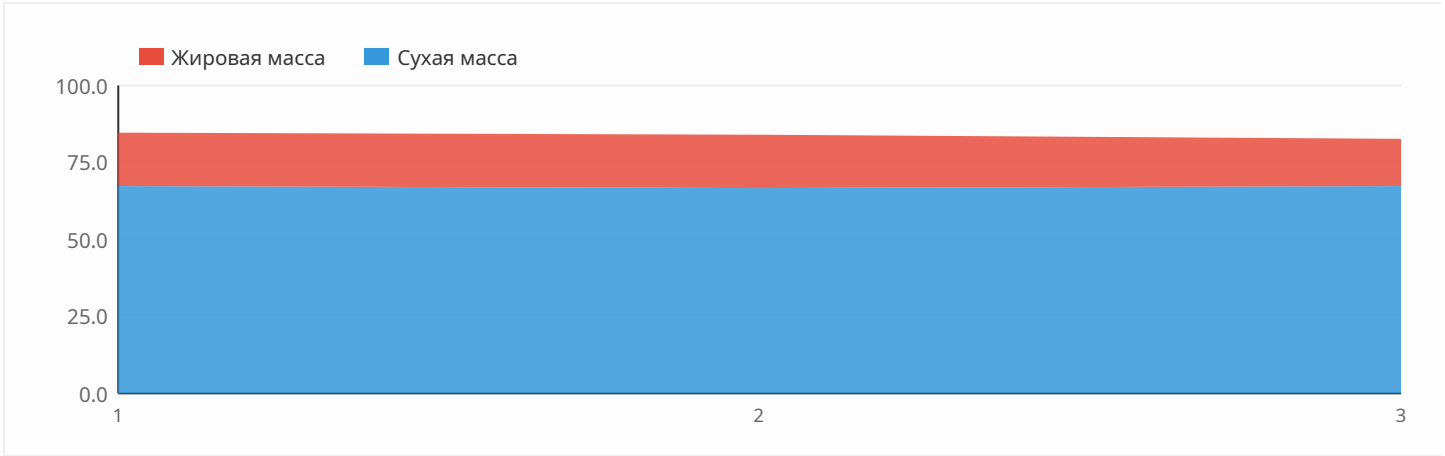
Отчёт построен на следующих методах:

- **% 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)

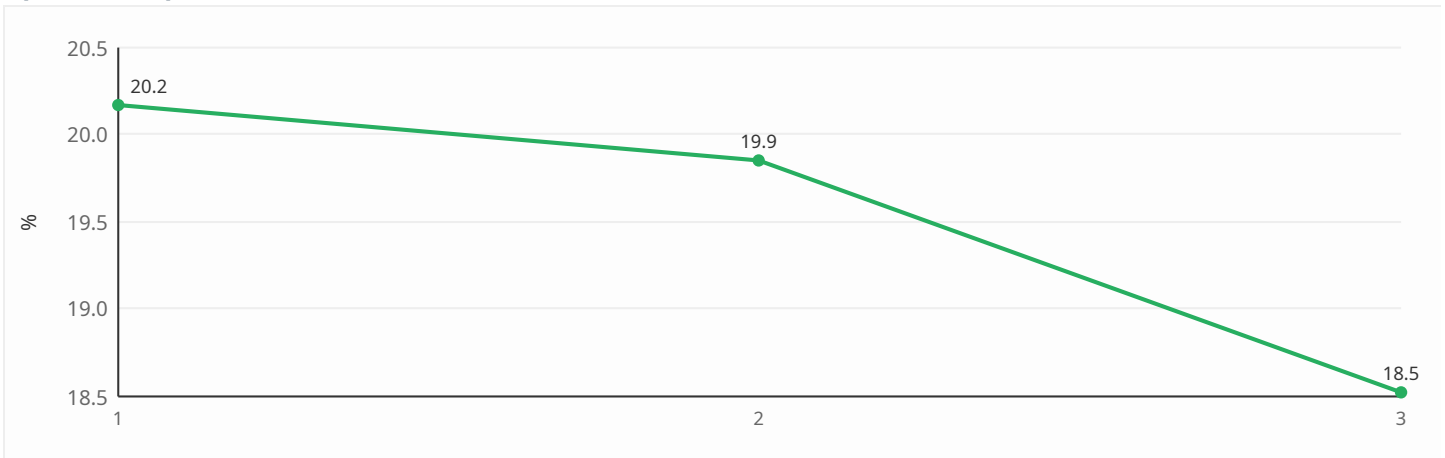
Приведённые работы — оригинальные источники использованных формул. Точность каждого метода указана в дисклеймере.

Динамика показателей

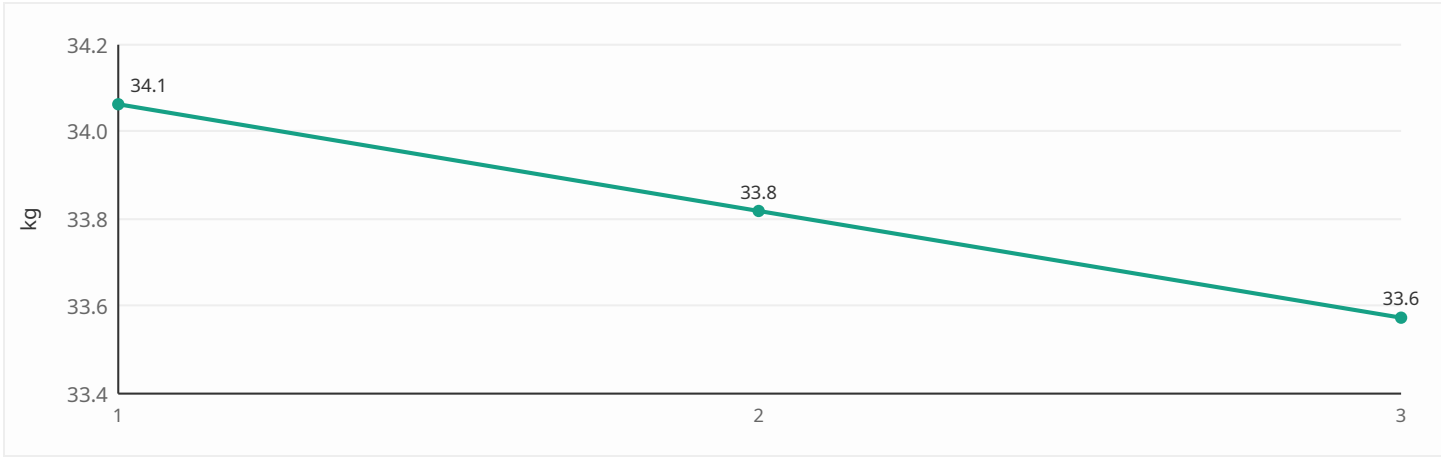
Состав тела: жир и сухая масса



Процент жира



Мышцы (kg)



Сводка динамики

Показатель	Тренд	Первый	Последний	Δ
Вес (kg)		85.0	83.0	-2.0 kg
Процент жира		20.2	18.5	-1.7 %
Талия (cm)		90.0	88.0	-2.0 cm
ИМТ		27.8	27.1	-0.7
Мышцы (kg)		34.1	33.6	-0.5 kg
Базальный метаболизм (kcal)		1764.0	1744.0	-20.0 kcal

Все измерения

Дата	Вес (kg)	DW %	Navy %	Осн. %	Жир (kg)	Сухая (kg)	Мышцы (kg)	ИМТ	WHtR
2025-06-01 	85.0	20.2	19.9	20.2	17.2	67.8	34.1	27.8	0.51
Заметка: После еды, вечером									
2025-08-01 	84.0	19.9	19.2	19.9	16.7	67.3	33.8	27.4	0.51
Заметка: Не выспался									
2025-10-01	83.0	18.5	18.8	18.5	15.4	67.6	33.6	27.1	0.50
Заметка: Стандартные условия									