



Клиника «Замерь меня полностью»

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

ИмяЛ2Женщина Мария
ID клиента004
Создан2025-03-15
Отчёт сформирован2026-10-14 14:57

Последнее измерение

Общие

Дата	2025-09-25 10:00
Возраст	30
Вес	61.0 kg
Рост	165.0 cm
Условия замера	Стандартные

Оценка жира

Процент жира (Дурнин-Уомерсли)	→ 25.5 %
Процент жира (US Navy)	25.1 %
Категория	Средний

Массы

Жировая масса	15.5 kg
Сухая масса	45.5 kg
Мышечная масса (Janssen)	21.5 kg

Справочные

ИМТ	22.4
Базальный метаболизм	1330 kcal
Талия/бёдра (WHR)	0.75
Талия/рост (WHtR)	0.43
Площадь тела (BSA)	1.7 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: 2025-03-15 10:00 → 2025-09-25 10:00

Показатель	Первый	Последний	Изменение
Вес (kg)	62.0	61.0	-1.0 kg
Процент жира	26.5 %	25.5 %	-1.0 %
Жировая масса (kg)	16.4	15.5	-0.9 kg
Сухая масса (kg)	45.6	45.5	-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

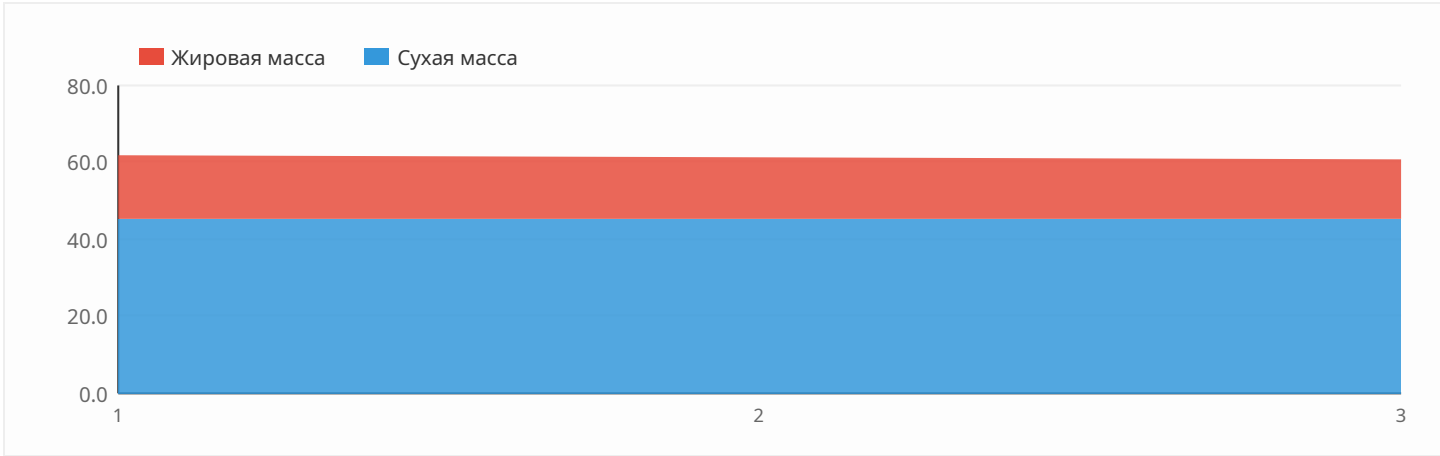
Отчёт построен на следующих методах:

- **% 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)

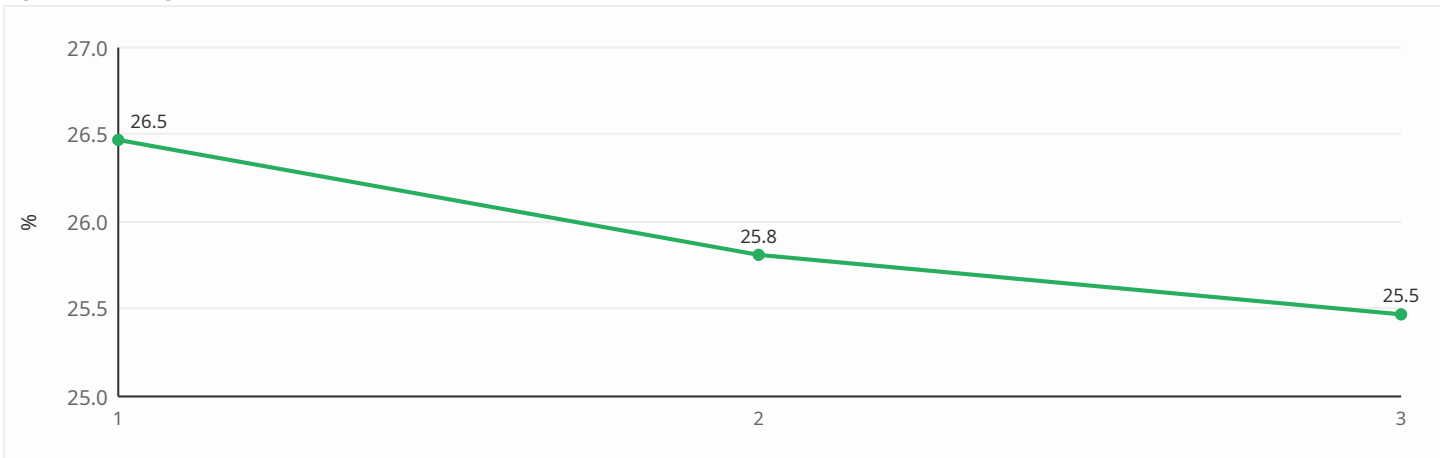
Приведённые работы — оригинальные источники использованных формул. Точность каждого метода указана в дисклеймере.

Динамика показателей

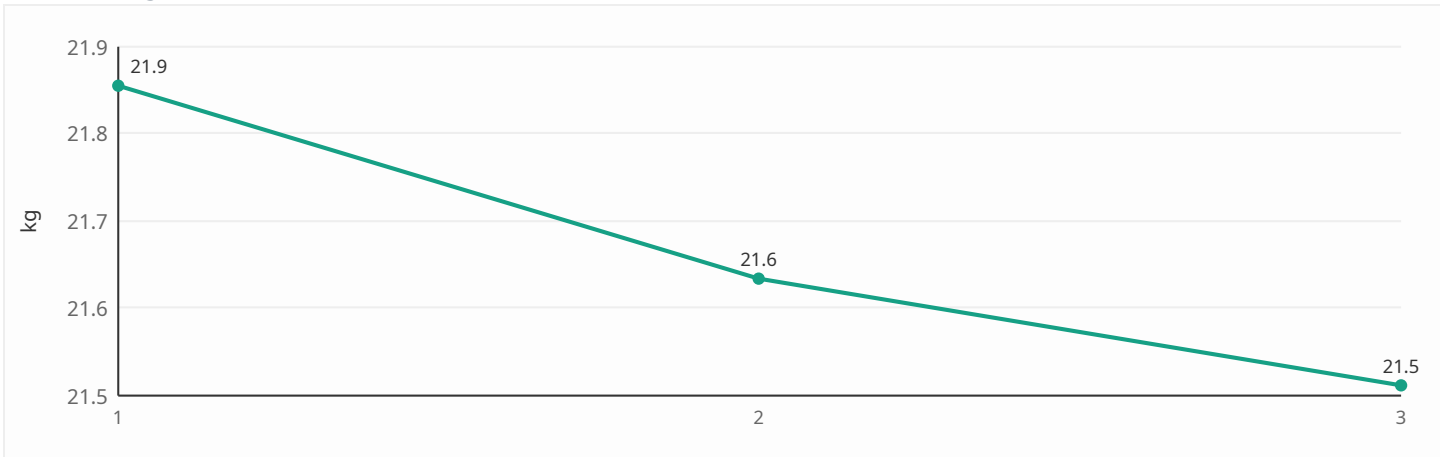
Состав тела: жир и сухая масса



Процент жира



Мышцы (kg)



Сводка динамики

Показатель	Тренд	Первый	Последний	Δ
Вес (kg)		62.0	61.0	-1.0 kg
Процент жира		26.5	25.5	-1.0 %
Талия (cm)		72.0	70.5	-1.5 cm
ИМТ		22.8	22.4	-0.4
Мышцы (kg)		21.9	21.5	-0.3 kg
Базальный метаболизм (kcal)		1345.0	1330.0	-15.0 kcal

Все измерения

Дата	Вес (kg)	DW %	Navy %	Осн. %	Жир (kg)	Сухая (kg)	Мышцы (kg)	ИМТ	WHR	WHtR
2025-03-15	62.0	26.5	25.9	26.5	16.4	45.6	21.9	22.8	0.77	0.44
2025-06-20	61.5	25.8	25.4	25.8	15.9	45.6	21.6	22.6	0.76	0.43
2025-09-25	61.0	25.5	25.1	25.5	15.5	45.5	21.5	22.4	0.75	0.43
Заметка: Прогресс										