

ID SKM00079-0008

IDADE 28

ALTURA 160cm

SEXO Mulher

Data 2006.6.21

Hora 15:22:11

## Composição Corporal

	Abaixo	Normal	Acima	Unidade: %	Faixa Normal
Peso	40 55 70 85	100 115 130 145 160 175 190 205			45.7 ~ 61.8
Massa muscular Massa muscular esquelética	60 70 80 90	100 110 120 130 140 150 160 170			20.3 ~ 24.9
Massa de gordura	20 40 60 80	100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 360 380 400 420 440 460 480 500 520			10.8 ~ 17.2
ACT Água Corporal Total			MLG Massa Livre de Gordura		

1

## Massa magra segmentar



4

## Diagnóstico da obesidade

	Valor	Faixa Normal
IMC (kg/m <sup>2</sup> ) Índice de Massa Corporal	19.9	18.5 ~ 23.0
PGC (%) Porcentagem de Gordura Corporal	32.8	18.0 ~ 28.0
RCQ Relação Cintura-Quadril	0.81	0.70 ~ 0.80
TMB (kcal) Taxa Metabólica Basal	1109	1132 ~ 1301

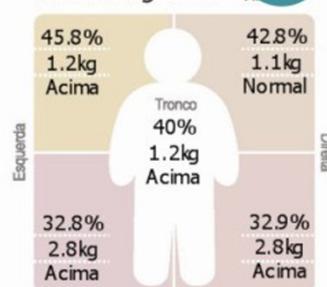
2

$$IMC = \frac{\text{Peso, kg}}{(\text{Altura, cm})^2}$$

$$PGC = \frac{\text{Massa gorda, kg}}{\text{Peso, kg}} \times 100$$

$$RCQ = \frac{\text{Circunferência da cintura, cm}}{\text{Circunferência do quadril, cm}}$$

## Gordura segmentar



5

## Controle Músculo-Gordura

Controle muscular	+ 7.2 kg	Controle da gordura	- 4.3 kg
-------------------	----------	---------------------	----------

3

## Impedância

Z	RA	LA	RL	LL
20kHz	476.8	514.6	31.7	324.0
100kHz	439.3	477.0	28.3	296.2

6

\* Use seus resultados como referência quando consultar seu médico, nutricionista ou preparador físico.

## Plano de Exercícios

Planeje seus exercícios semanais conforme a tabela abaixo e estime sua perda de peso com essas atividades.

Gasto energético em cada atividade (peso base: 53.1 kg /Duração:30 min./unidade:Kcal)											
Caminhada	Corrida	Bicicleta	Natação	Alpinismo	Aeróbica	Tênis de mesa	Tênis	Futebol	Esgrima Oriental	Gateball	Badminton
106	186	159	186	173	186	120	159	186	266	101	120
Raketball	Tae-kwon-do	Squash	Basquete	Pular corda	Golfe	Flexões de braço	Abdominais Sit-up	Treinamento com pesos	Exercícios com halteres	Banda elástica	Agachamento
266	266	266	159	186	93	Desenvolvimento do trem superior	Exercícios Abdominais	Prevenção de dores lombares	Força muscular	Força muscular	Manutenção dos músculos inferiores

### • Como fazer

- Escolha as atividades preferidas à esquerda.
- O gasto energético para cada uma é calculado para 30 minutos de exercício.
- Preencha as linhas abaixo com os exercícios para 7 dias.
- Calcule o gasto energético em uma semana.
- Estime a perda total de peso prevista para um mês, usando a fórmula mostrada abaixo.

Cálculo da perda total de peso prevista para 1 mês (4 semanas)

$$\text{Gasto Energético (Kcal/semana)} \times 4 \text{ semanas} \div 7700$$

### • Ingestão calórica recomendada por dia.

1600 kcal

# Relatório com dados completos sobre sua composição corporal

## 1 Análise da Composição Corporal

O InBody230 analisa todo o corpo e quantifica seus diferentes componentes. Comparando seus valores com as faixas normais fornecidas, avalia-se a composição corporal atual.

## 2 Diagnóstico da Obesidade

IMC é usado para investigar uma possível obesidade e o percentual de gordura corporal é usado para identificar a obesidade. A Relação Cintura-Quadril dá uma idéia de onde a maior parte da gordura está depositada, ajudando a determinar a obesidade abdominal. Com o índice de Metabolismo Basal, uma dieta adequada pode ser planejada.

## 3 Controle Músculo-Gordura

Recomendações apropriadas da quantidade de músculo e gordura para uma composição corporal ideal.

## 4 Massa Magra Segmentar

A avaliação segmentada da massa magra mostra a distribuição muscular e o equilíbrio de seu desenvolvimento.

## 5 Gordura Segmentada

A quantidade de gordura em cada segmento é cuidadosamente estimada para o controle apropriado da gordura localizada.

## 6 Impedância

InBody230 mede diretamente a impedância de cada segmento corporal a 20 KHz e 100 KHz, levando a resultados altamente precisos da composição corporal.

