

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ
ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ
Γ.ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ 25 ΔΡΑΜΑ-25210-30380

Prevention Check

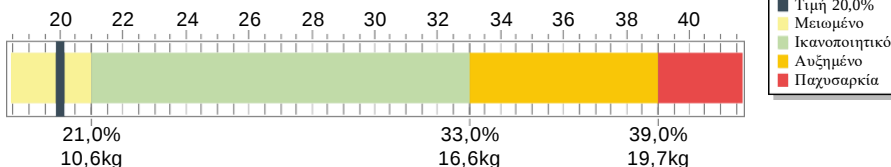
(γυναίκα)

(Μοντέλο ζυγού: MC-780)

Ημερομηνία: 9/3/2021

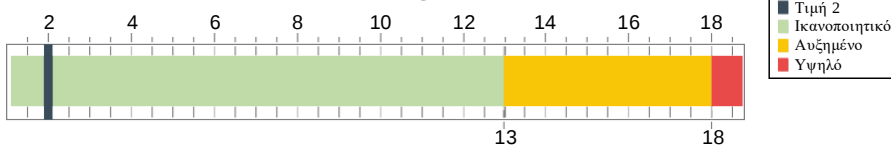
Σωματικό Λίπος:
20,0 %
=10,1 kg

Ανάλυση Σωματικού Λίπους [%]



Σπλαχνικό λίπος: 2 Level

Σπλαχνικό λίπος [Level]

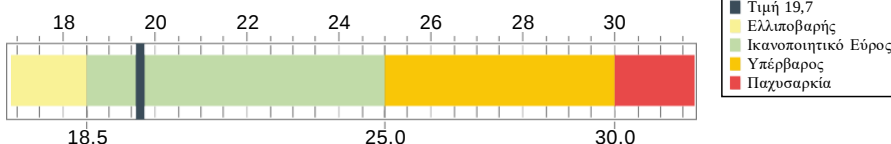


Ύψος: 160 cm

Βάρος: 50,4 kg

BMI: 19,7 kg/m²

BMI Ανάλυση [kg/m²]

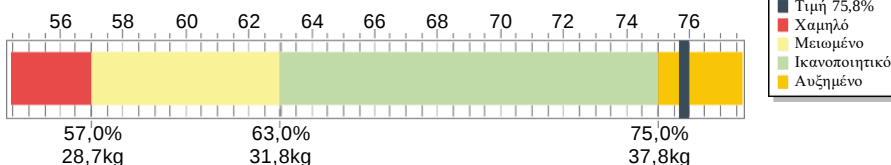


Αλιπη Μάζα: 40,3 kg

Μυϊκή μάζα: 38,2 kg
=75,8 %

Οστική μάζα: 2,1 kg

Ανάλυση μυϊκής μάζας [%]



Σωματικά Υγρά:

57,1 %
=28,8 kg

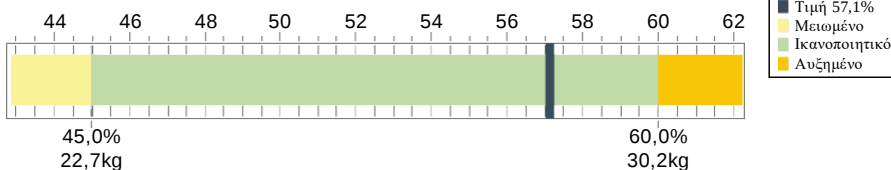
ECW: 11,9 kg

ECW/TBW: 41,3 %

ICW: 16,9 kg

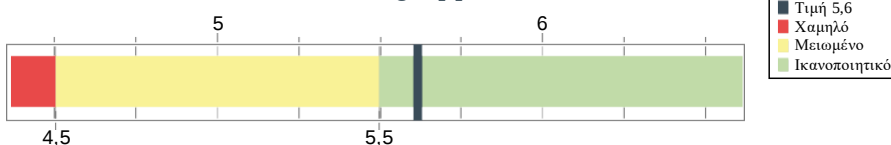
ICW/TBW: 58,7 %

Ανάλυση Σωματικών Υγρών [%]



Phase angle:
(@50kHz) 5,6 °

Phase angle [°]



Εμπέδηση: 713 Ohm

Μεταβολική ηλικία: 22 Έτη

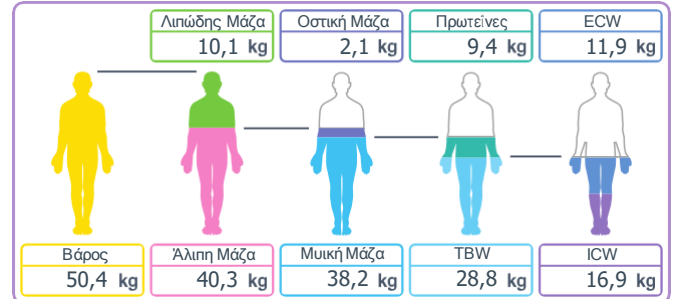
Βασικός Μεταβολισμός:
5028 kJ = 1201 kcal

Ημερομηνία

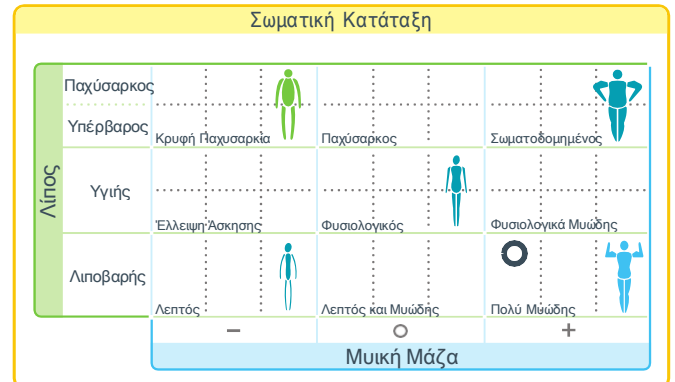
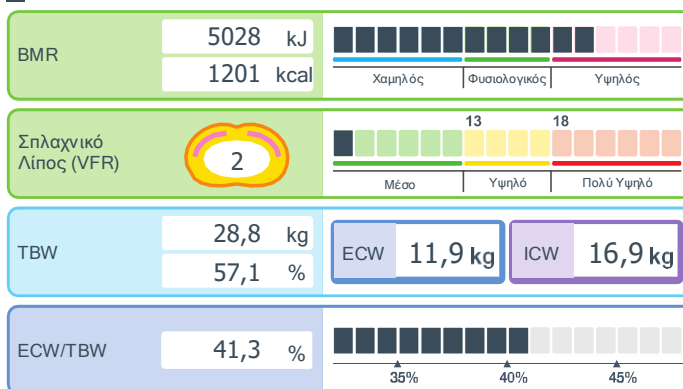
ID	
Όνομα	
Ηλικία	γυναίκα
Τύπος	Φυσιολογικό
PT	0,0

Λεπτομέρειες

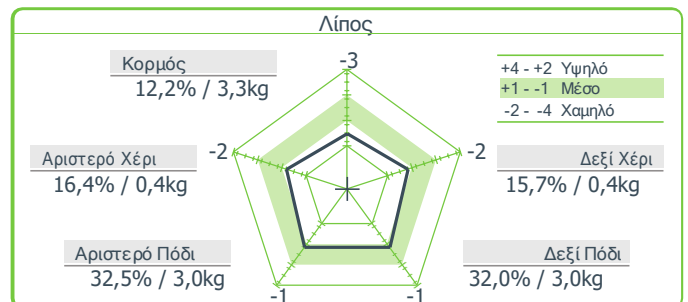
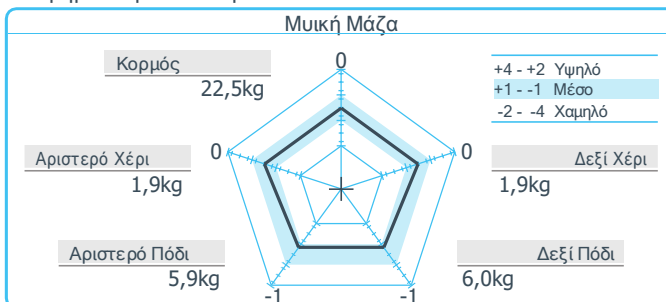
MC-780	Αποτέλεσμα	Επιθυμητά	Στόχος	
Βάρος	50,4 kg	47,4-64,0 kg	kg	kg
Λίπος	20,0 %	21,0-33,0 %	%	%
Λιπώδης Μάζα	10,1 kg	10,6-16,6 kg	kg	kg
Άλιπη Μάζα	40,3 kg	33,9-39,9		
Μυϊκή Μάζα	38,2 kg	31,8-37,8		
BMI	19,7	18,5-25,0		
Metabolic Age	22,0			



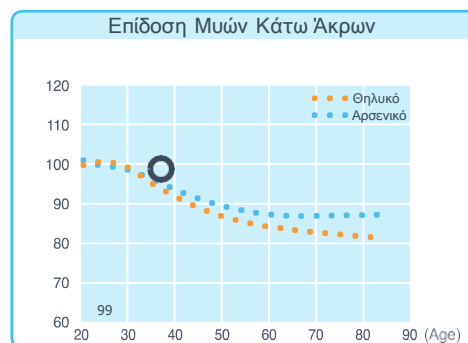
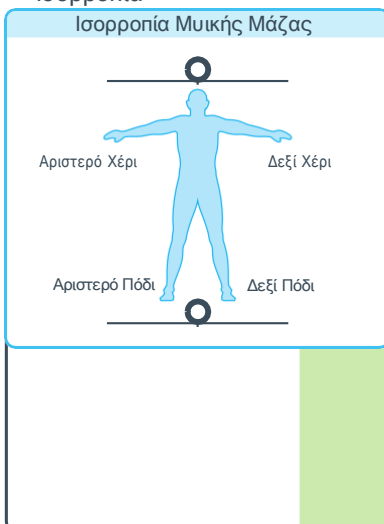
BMR VFR TBW



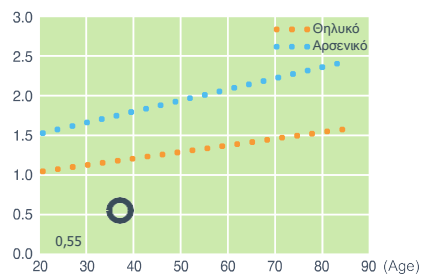
Τμηματική Ανάλυση



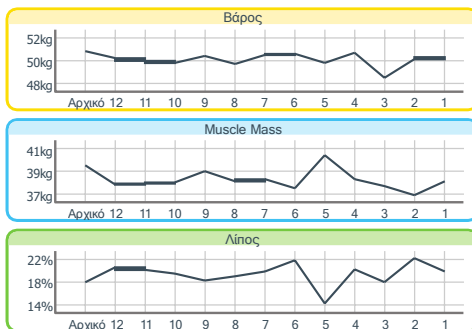
Ισορροπία



Κατανομή Σωματικού Λίπους



	Βάρος	Muscle Mass	Λίπος
Τρέχον	50,4	38,2	20,0
14/1/2021	50,2	37,0	22,3
24/11/2020	48,6	37,8	18,1
20/10/2020	50,8	38,4	20,3
29/9/2020	49,9	40,5	14,4
22/9/2020	50,7	37,6	21,9
15/9/2020	50,6	38,4	20,0
21/8/2020	49,8	38,2	19,1
18/8/2020	50,5	39,1	18,4
5/6/2020	49,9	38,1	19,6
21/4/2020	50,1	38,0	20,2
30/3/2020	50,3	37,9	20,7
Αρχικό	50,9	39,6	18,1



Reactance Resistance

	1kHz	5kHz	50kHz	250kHz	500kHz	1MHz	Phase Angle
H-L	792,8	709,4	633,6				5,6°
RL	29,7	69,8	65,0				
LL	355,0	316,1	285,8				5,5°
LL	14,0	30,5	24,6				5,3°
RH	357,9	321,2	290,7				
RH	13,4	29,6	24,4				6,0°
LH	398,8	357,4	317,5				
LH	14,5	37,6	41,3				6,0°
L-L	402,9	360,0	319,2				
L-L	14,8	38,1	40,6				5,5°
	27,7	61,1	49,5				

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ
ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ
Γ.ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ 25 ΔΡΑΜΑ-25210-30380

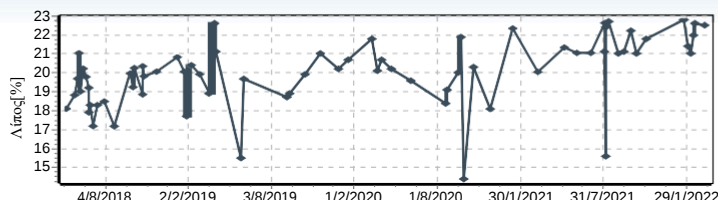
Follow-Up

(γυναίκα)

Χρονική Περίοδος από 24/1/2010 έως 10/3/2022

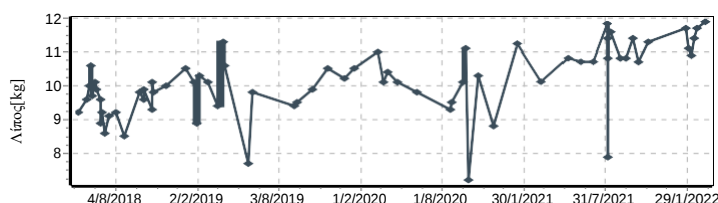
Εξέλιξη τιμών

Ημερομηνία	Λίπος
11/5/2018	18,1 %
31/1/2022	21,4 %
8/2/2022	21,0 %
14/2/2022	22,0 %
18/2/2022	22,6 %
10/3/2022	22,5 %



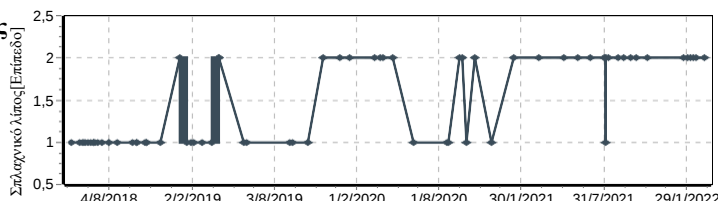
Αλλαγή:
4,4 %

Ημερομηνία	Λίπος
11/5/2018	9,2 kg
31/1/2022	11,1 kg
8/2/2022	10,9 kg
14/2/2022	11,4 kg
18/2/2022	11,7 kg
10/3/2022	11,9 kg



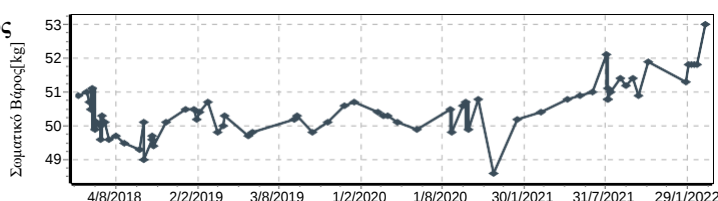
Αλλαγή:
2,7 kg

Ημερομηνία	Σπλαχνικό λίπος
11/5/2018	1 Επίπεδο
31/1/2022	2 Επίπεδο
8/2/2022	2 Επίπεδο
14/2/2022	2 Επίπεδο
18/2/2022	2 Επίπεδο
10/3/2022	2 Επίπεδο



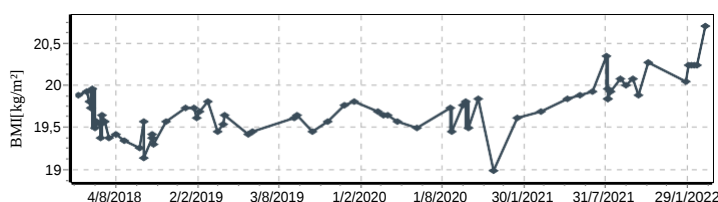
Αλλαγή:
1 Επίπεδο

Ημερομηνία	Σωματικό Βάρος
11/5/2018	50,9 kg
31/1/2022	51,8 kg
8/2/2022	51,8 kg
14/2/2022	51,8 kg
18/2/2022	51,8 kg
10/3/2022	53,0 kg



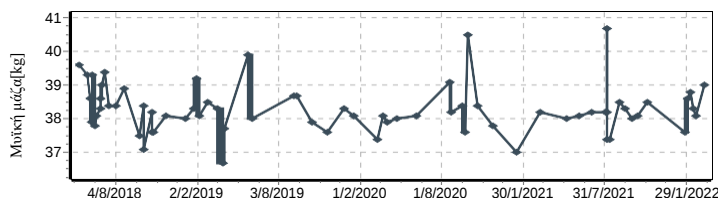
Αλλαγή:
2,1 kg

Ημερομηνία	BMI
11/5/2018	19,9 kg/m ²
31/1/2022	20,2 kg/m ²
8/2/2022	20,2 kg/m ²
14/2/2022	20,2 kg/m ²
18/2/2022	20,2 kg/m ²
10/3/2022	20,7 kg/m ²



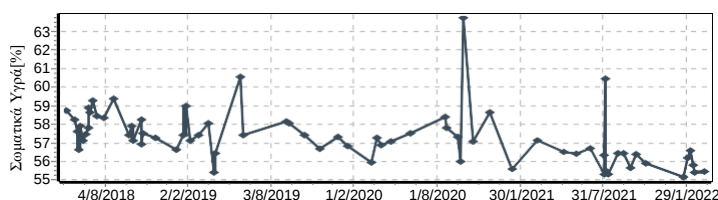
Αλλαγή:
0,8 kg/m²

Ημερομηνία	Μυϊκή μάζα
11/5/2018	39,6 kg
31/1/2022	38,6 kg
8/2/2022	38,8 kg
14/2/2022	38,3 kg
18/2/2022	38,1 kg
10/3/2022	39,0 kg



Αλλαγή:
-0,6 kg

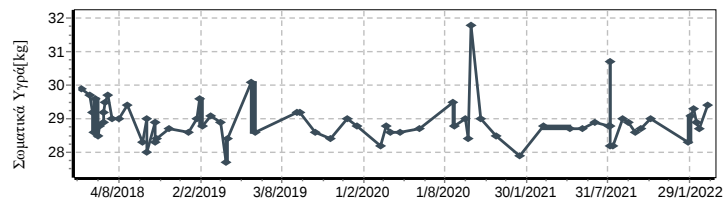
Ημερομηνία	Σωματικά Υγρά
11/5/2018	58,7 %
31/1/2022	56,2 %
8/2/2022	56,6 %
14/2/2022	55,8 %
18/2/2022	55,4 %
10/3/2022	55,5 %



Αλλαγή:
-3,3 %

ΗμερομηνίαΣωματικά Υγρά

11/5/2018	29,9 kg
31/1/2022	29,1 kg
8/2/2022	29,3 kg
14/2/2022	28,9 kg
18/2/2022	28,7 kg
10/3/2022	29,4 kg



Αλλαγή:
-0,5 kg

Συμβουλή: Η δημοφιλής τάση όσον αφορά τις τιμές στόχου, δεν επιτρέπει εκτίμηση της τρέχουσας κατάστασης γενικά.