

ID SKM00079-0008
Edad 29

Estatura 160
Sexo Femenino

Fecha 2012.01.11
Hora 09:24:10

Análisis de la Composición Corporal

	Valores	Masa Magra	Masa Libre de Grasa	Peso	Rango Normal
A C T (ℓ) Agua Corporal Total	24.6	31.6	33.7	51.6	27.4 ~ 33.5
Proteína (kg)	6.6				7.3 ~ 9.0
Mineral (kg)	2.49	no óseo óseo: 2.05	2.53 ~ 3.10		
Masa Grasa Corporal (kg)	17.9	10.8 ~ 17.2			

► Ha sido estimado el mineral.

Evaluación Nutricional	
Proteína	<input type="checkbox"/> Normal <input checked="" type="checkbox"/> Deficiente
Mineral	<input type="checkbox"/> Normal <input checked="" type="checkbox"/> Deficiente
Grasa	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Deficiente <input checked="" type="checkbox"/> Excesivo
Control de Peso	
Peso	<input checked="" type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Bajo <input type="checkbox"/> Exceso
MME	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Fuerte <input checked="" type="checkbox"/> Bajo
Grasa	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Bajo <input checked="" type="checkbox"/> Exceso
Diagnóstico de Obesidad	
IMC	<input checked="" type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Exceso <input type="checkbox"/> Gran Exceso
PGC	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Exceso <input checked="" type="checkbox"/> Gran Exceso
RCC	<input checked="" type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Exceso <input type="checkbox"/> Gran Exceso

Análisis de Musculatura-Grasa

	Bajo	Normal	Exceso	UNIDAD: %	Rango Normal
Peso (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205	51.6			45.7 ~ 61.8
M M E (kg) Masa Magra Esquelética	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	17.8			20.3 ~ 24.9
Masa Grasa Corporal (kg)	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	17.9			10.8 ~ 17.2

Diagnóstico de Obesidad

	Bajo	Normal	Exceso	Rango Normal
IMC (kg/m ²) Índice de Masa Corporal	10 15 18.5 21.5 25 30 35 40 45 50 55	20.1		18.5 ~ 25.0
PGC (%) Porcentaje de la Grasa Corporal	8 13 18 23 28 33 38 43 48 53 58	34.7		18.0 ~ 28.0
RCC Relación Cintura/Cadera	0.65 0.70 0.75 0.80 0.85 0.90 0.95 1.00 1.05 1.10 1.15	0.83		0.75 ~ 0.85

Control de Peso

Control de Peso	+ 2.2 kg
Control de Grasa	- 5.5 kg
Control de Músculos	+ 7.7 kg

Planificador de Ejercicio

Planifique sus ejercicios semanales de acuerdo con el siguiente cuadro y calcule su pérdida de peso con esas actividades.

Gasto energético en cada actividad (peso básico: 51.6kg / Duración:30 min./unidad: kcal)					
Caminata 103	Trote 181	Bicicleta 155	Natación 181	Alpinismo 168	Ejercicios aeróbicos 181
Ping pong 117	Tenis 155	Fútbol 181	Esgrima oriental 258	Gateball 98	Badminton 117
Raquetbol 258	Taekwondo 258	Squash 258	Baloncesto 155	Saltar la cuerda 181	Golf 91
Pectorales Desarrollo de la parte superior del cuerpo	Abdominales Entrenamiento de la musculatura abdominal	Entrenamiento con pesas Prevención del dolor de espalda	Ejercicios con pesas Aumenta la fuerza muscular	Banda elástica Aumenta la fuerza muscular	Sentadillas Mantenimiento de los músculos de la parte inferior del cuerpo

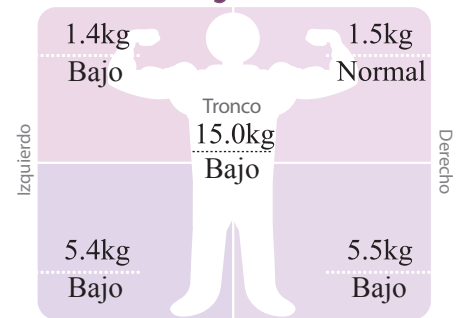
1. Elija las actividades posibles y que prefiera del cuadro a la izquierda.
2. El gasto de energía se calcula cuando el ejercicio se realiza durante 30min.
3. Elija los ejercicios que va a realizar durante 7 días.
4. Calcule el gasto total de energía en una semana.
5. Calcule la pérdida total de peso deseada durante un mes utilizando la fórmula que se muestra a continuación.

Cálculo de la pérdida total del peso esperada en un mes (un mes = 4 semanas)

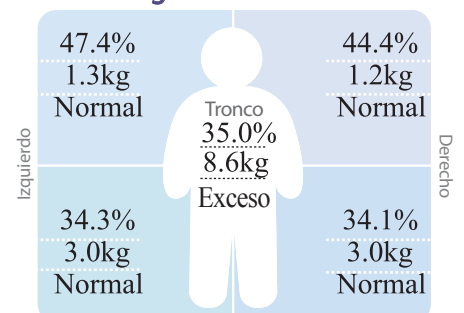
Gasto energético total (kcal/semana) x 4 semanas ÷ 7700

Evaluación del estado físico	67 Puntos	Impedancia	Z	BD	BI	TR	PD	PI
Tasa de Metabolismo Basal	1097 kcal (1174 ~ 1333)		5 kHz	517,6	547,4	36,1	348,6	352,7
			50 kHz	473,5	505,6	32,3	314,6	318,6
			250 kHz	435,7	468,1	28,8	285,2	288,8

Musculatura Segmentaria



Grasa Segmentaria



► Ha sido estimada la grasa segmentaria.