

カラダの変化 1

♥ Y.Yさん InBody データ

Before

筋肉と脂肪の割合を調べましょう。

	測定値	標準範囲	低	標準	高
私の体重	51.4 kg	45.7~61.9	7	2	3
丈夫な体を作る筋肉	20.0 kg	20.3~24.9	1	2	3
肥満の原因となる体脂肪	14.1 kg	10.8~17.2	1	2	3

* 体重は参考値です。計量法上の取引・証明用には使えませんのでご注意ください。

理想的な体のためには

筋肉量を **4.1** kg 調節してください。
 脂肪量を **1.7** kg 調節してください。
 このとき、適正体重は **53.8** kg になります。

現在の身体発達点数



部位別筋肉のバランスを調べましょう。

	低	標準	高	Unit:%								
右腕	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	1.69kg
左腕	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	1.59kg
胴体	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	16.0kg
右脚	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	5.75kg
左脚	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	5.76kg

体重からみた筋肉発達程度

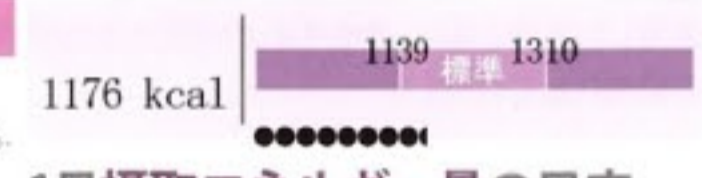
発達程度	評価
94.0 %	標準
96.7 %	標準
97.0 %	標準

体の構成成分をみましょう。

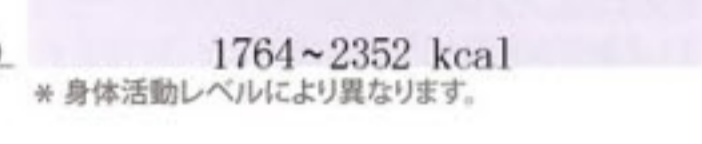
	測定値	標準範囲
私の体を構成している体水分	27.4 kg	27.4~33.4
筋肉を作るタンパク質	7.4 kg	7.4~9.0
骨を丈夫にするミネラル	2.55 kg	2.53~3.09

* ミネラルは推定値です。

私の基礎代謝量



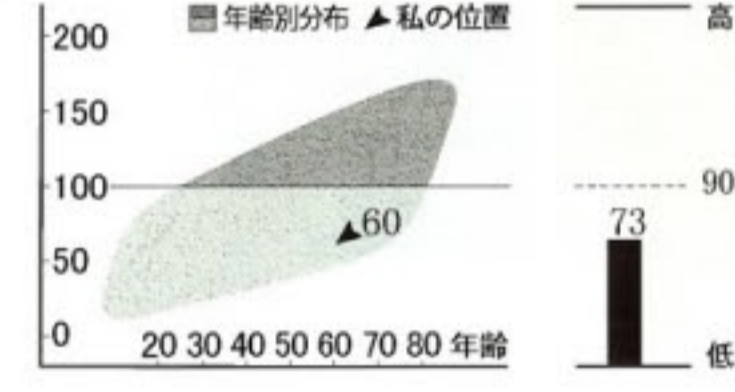
1日摂取エネルギー量の目安



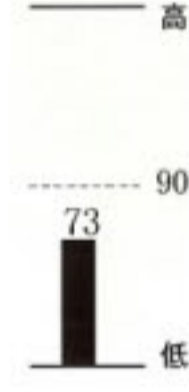
体型をチェックしてみましょう。

	測定値	標準範囲
B M I	20.1 kg/m ²	18.5~25.0
体脂肪率	27.4 %	18.0~28.0

内臓脂肪指数



腹囲



After

筋肉と脂肪の割合を調べましょう。

	測定値	標準範囲	低	標準	高
私の体重	50.8 kg	45.7~61.9	7	2	3
丈夫な体を作る筋肉	21.2 kg	20.3~24.9	1	2	3
肥満の原因となる体脂肪	11.5 kg	10.8~17.2	1	2	3

* 体重は参考値です。計量法上の取引・証明用には使えませんのでご注意ください。

理想的な体のためには

筋肉量を **4.1** kg 調節してください。
 脂肪量を **1.7** kg 調節してください。
 このとき、適正体重は **53.8** kg になります。

現在の身体発達点数



部位別筋肉のバランスを調べましょう。

	低	標準	高	Unit:%								
右腕	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	1.81kg
左腕	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	1.70kg
胴体	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	16.6kg
右脚	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	6.02kg
左脚	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	6.03kg

体重からみた筋肉発達程度

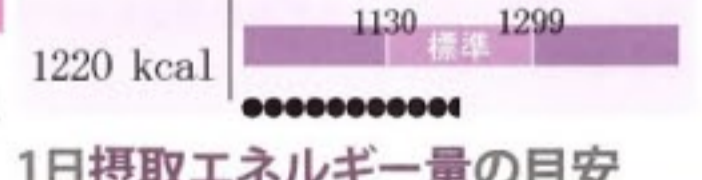
発達程度	評価
98.7 %	標準
102.5 %	標準
102.7 %	標準

体の構成成分をみましょう。

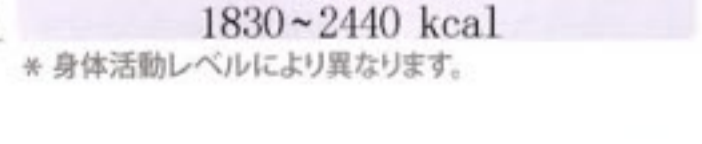
	測定値	標準範囲
私の体を構成している体水分	27.4 kg	27.4~33.4
筋肉を作るタンパク質	7.4 kg	7.4~9.0
骨を丈夫にするミネラル	2.67 kg	2.53~3.09

* ミネラルは推定値です。

私の基礎代謝量



1日摂取エネルギー量の目安



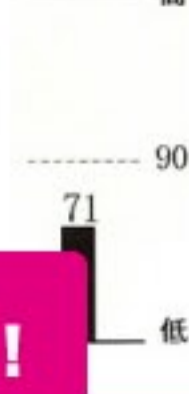
体型をチェックしてみましょう。

	測定値	標準範囲
B M I	19.8 kg/m ²	18.5~25.0
体脂肪率	22.5 %	18.0~28.0

内臓脂肪指数



腹囲



筋力が増えて
体脂肪が減り、
美ラインに!

体幹、下半身の筋力が
バランス良くUP!

体脂肪率-5%!
美しいカラダを
GET!!

念願の
スリム体型に!!