Analyse van lichaamssamenstelling

Project	Laag	Normaal	Hoog

Gewicht 80.1kg
Huidig lichaamsgewicht, Standaard:67.0kg~78.7kg

Vetpercentage 13.6%
Het percentage lichaamsvetweefsel van het totale gewicht, Standaard:11.0%~20.0%

Spierpercentage 48.7%
Het percentage spierweefsel van het totale gewicht, Standaard:42.9%~52.4%

Waterpercentage 64.5%
Het percentage water in het lichaamsgewicht, Standaard:55.0%~65.0%

Visceraal Vet 3.0
Vetweefsel dat zich in de buikholte bevindt en zich rond de interne organen bevindt, Standaard:1.0~9.0

Onderhuids Vetpercentage 12.2%
Vetweefsel opgeslagen onder de huid, boven het fasciale niveau, Standaard:8.6%~17.7%

Vetvrij Gewicht 69.2kg
Gewicht van het lichaam zonder vetweefsel, Standaard:64.1kg~71.3kg

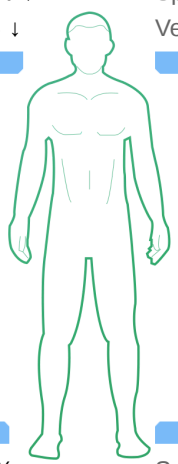
Eiwit 17.1%
Belangrijk bestanddeel van cellen en weefsels in het lichaam, Standaard:15.0%~19.0%

Botmassa 4.7kg
Het gewicht van botweefsel in het lichaam, Standaard:2.8kg~7.8kg

Gewicht van 39.0kg

Segmentale Vet- en Spieranalyse

Spier:	4.0kg	113.5% ↑	Spier:	4.1kg	116.9% ↑
Vet:	0.3kg	51.2% ↓	Vet:	0.3kg	43.8% ↓
linkerarm			**rechterarm**		



rompvet: 5.0 kg 106.5% ↑

Romp spieren: 30.6kg 108.3% ↑

linkerbeen			**rechterbeen**		
Spier:	10.5kg	106.7% ↑	Spier:	10.5kg	106.5% ↑
Vet:	1.6kg	80.7% ↓	Vet:	1.6kg	81.3% ↓

* Segmentale analyse van ledematen is een giswerkwaarde, spieren en vet zijn eerst gewicht en posterieur is een percentage van de standaardwaarde. Boven 100% is hoog, anders laag.

Gewichtsbeheersingsadvies

Ideaal Gewicht	Gewichtsbeheersingsadvies	Vetbeheersingsadvies	Spierbeheersingsadvies
80.0 kg	-0.1 kg	-0.2 kg	+0.1 kg

Analyse van Obesitasniveau

Project	Laag	Normaal	Hoog

BMI 23.9
BMI, het kwadraat van gewicht/lengte, Standaard:20.0~23.5

Vetgewicht 10.9kg
Totale gewicht van al het vetweefsel, Standaard:8.8kg~16.0kg

Taille-heupverhouding 0.83
Verhouding tussen tailleomtrek en heupomtrek, een belangrijke maatstaf voor obesitas, Standaard:0.8~0.9

Basale Metabolische 1867.5kcal
Minimale dagelijkse calorie-inname die nodig is

Advies voor dagelijkse calorie-inname en -verbranding

Dagelijkse calorie-inname: 3268kcal

AërobeOefeningen: 364kcal	Uithoudingsvermogen: 364kcal	AnaërobeOefeningen: 485kcal

Fysieke Gezondheidsindex

Z(Ω)	20kHz	100kHz	250kHz
rechterarm	284.1	252.4	201.9
linkerarm	294.6	260.2	203.0
Stam	18.6	15.8	13.0
rechterbeen	247.4	218.2	196.4
linkerbeen	243.6	216.2	192.4

Analyse van Botmineralen

Romp	gewicht(kg)	vet(%)
12/10/2026	80.1	13.6