

التقرير

ملخص تحليل تكوين الجسم

معلومات عن المستخدم

* المستخدم : NUMED

معلومات شخصية

* الجنس : أنثى * العمر : 25

* الإسم : TEST

* تاريخ التحليل : 12:57:42 PM 22/05/2015

* الرقم الشخصي : 03123456

نتائج التحليل

* الطول	169.0	سم
* الوزن	61.0	كغ
* مجموع السوائل في الجسم (TBW)	29.6	لتر
* السوائل داخل الخلايا (ICW) : 19.8	لتر (66.9 % من الوزن)	
* السوائل خارج الخلايا (ECW) : 9.8	لتر (33.1 % من الوزن)	
* كتلة البروتين	10.6	كغ (17.4 % من الوزن)
* كتلة المعادن	2.6	كغ (4.3 % من الوزن)
* الكتلة النحيفة اللينة (LBM)	40.2	كغ (65.9 % من الوزن)
* الكتلة الشحمية (FM)	18.2	كغ (29.8 % من الوزن)
* نسبة السوائل خارج الخلايا	33.1	% من مجموع السوائل
* التحليل القطعي للشحوم		
* الذراع الايسر	1.0	كغ
* الذراع الايمن	0.9	كغ
* الساق اليسرى	2.9	كغ
* الساق اليمنى	3.1	كغ
* الجزء الاوسط من الجسم	10.3	كغ
* التحليل القطعي للكتلة النحيفة اللينة		
* الذراع الايسر	1.7	كغ
* الذراع الايمن	1.9	كغ
* الساق اليسرى	6.9	كغ
* الساق اليمنى	6.7	كغ
* الجزء الاوسط من الجسم	18.0	كغ

النتائج المرجعية

* الوزن المثالي	57.1	كغ	* النسبة المثالية للكتلة الشحمية	18% - 28%
* الكمية المثالية للكتلة النحيفة اللينة	41.7	كغ	* النسبة المثالية لمجموع السوائل	45% - 65%
* الكمية المثالية للكتلة الشحمية	13.1	كغ	* النسبة المثالية للسوائل خارج الخلايا	30% - 35%

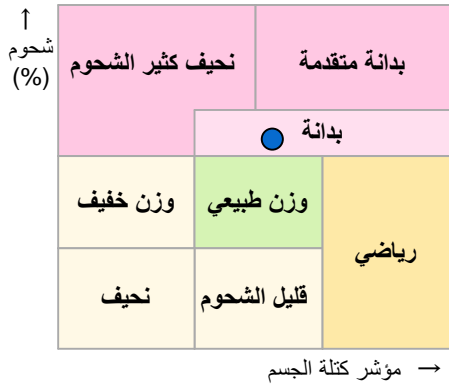
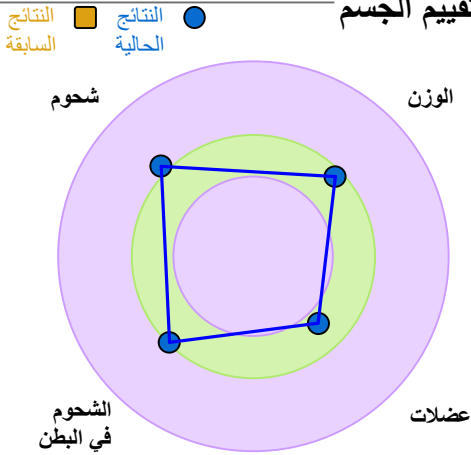
الإستنتاجات

تحليل تكوين الجسم

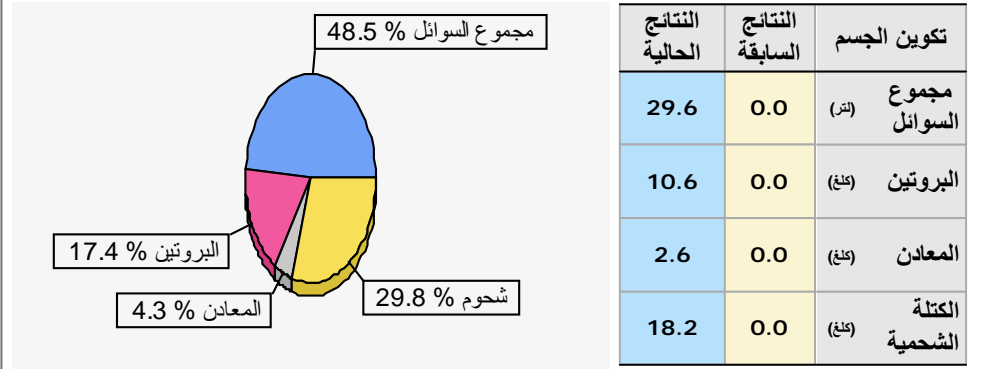


الرقم الشخصي	الإسم	العمر	الجنس	الطول	النتائج الحالية	النتائج السابقة
03123456	TEST	25	أنثى	169.0 سم	22/05/2015 12:57:42 PM	غير موجود

تقييم الجسم



تحليل تكوين الجسم



ميزان الشحوم/العضلات

العامل	الكمية	أقل	طبيعي	زائد
الوزن (كغ)	61.0 0.0	60% - 80%	90% - 110%	120% - 150%
عضلات (كغ)	40.2 0.0	60% - 80%	90% - 110%	120% - 150%
شحوم (كغ)	18.2 0.0	20% - 40%	80% - 100%	150% - 350%
الشحوم (%)	29.8 0.0	8% - 13%	18% - 23%	33% - 43%

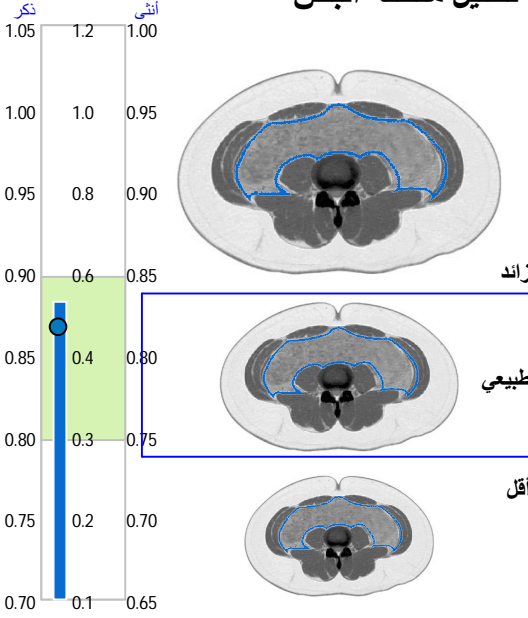
تحليل منطقة البطن

نسبة شحوم الأحشاء الى تحت الجلد الشحوم في البطن

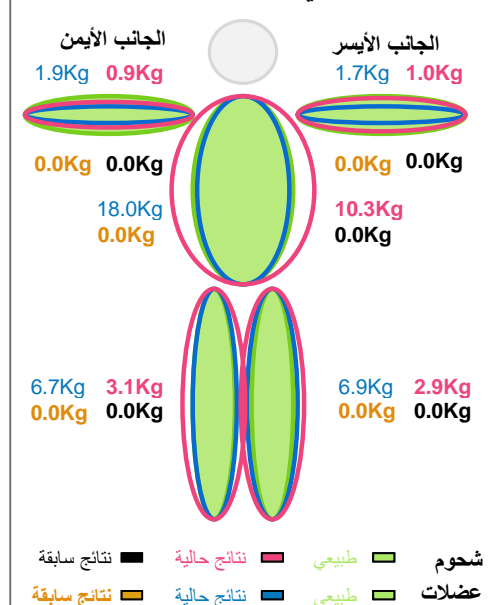
العامل	نتائج سابقة	نتائج الحالية	الفرق
الشحوم في البطن	0.00	0.84	0
مساحة الشحوم تحت الجلد	0.0	119.3	0
مساحة الشحوم في الأحشاء	0.0	57.2	0
مساحة الشحوم في البطن	0.0	176.5	0
نسبة شحوم الأحشاء الى تحت الجلد	0.00	0.48	0

مرجع

العامل	نتائج سابقة	نتائج الحالية	طبيعي	الفرق
مؤشر كتلة الجسم	0.0	21.4	20.0	0
نسبة محيط الخصر الى الوركين	0.00	0.50	0.43	0
الأبيض القاعدي (BMR)	0.0	1434.0	1399.6	0
وحدة حرارية/النهار	0.0	2151.0	1300.0	0



التحليل القطعي



النتيجة النهائية

مؤشر الصحة	نصائح للوزن
☆☆☆☆☆	وزنك الجمالي هو 57.4 كغ. أنت بحاجة ل -3.6 كغ من وزنك للحفاظ على الوزن الطبيعي أنت بحاجة ل +1.5 كغ من الشحوم و -5.1 كغ من العضلات.
	توجيهات مارس التمارين الرياضية المناسبة لزيادة الكتلة العضلية ل الجزء العلوي من الجسم وكمية شحوم منخفضة في الجزء السفلي من الجسم اتبع نظام غذائي و تمارين رياضية مناسبة للمحافظة على توازن العضلات والشحوم. إسأل طبيبك عن معلومات إضافية عن نتائج التقرير.