

# التقرير

ملخص تحليل تكوين الجسم

معلومات عن المستخدم

\* المستخدم : www.numed.me

معلومات شخصية

\* الإسم : Mabelle i20 test  
\* العمر : 29  
\* الجنس : F  
\* الرقم الشخصي : 456456  
\* تاريخ التحليل : 10:20 2021/05/05

نتائج التحليل

* الطول	: 165.0 سم
* الوزن	: 53.4 كغ
* مجموع السوائل في الجسم (TBW)	: 29.7 لتر ( 55.6 % من الوزن )
* السوائل داخل الخلايا (ICW) : N/C	: لتر (N/C % من الوزن)
* السوائل خارج الخلايا (ECW) : N/C	: لتر (N/C % من الوزن)
* كتلة البروتين	: 8.2 كغ ( 15.4 % من الوزن )
* كتلة المعادن	: 2.65 كغ ( 4.1 % من الوزن )
* الكتلة النحيفة اللينة (LBM)	: 38.3 كغ ( 71.7 % من الوزن )
* الكتلة الشحمية (FM)	: 12.9 كغ ( 24.2 % من الوزن )
* نسبة السوائل خارج الخلايا	: N/C % من مجموع السوائل
* التحليل القطعي للشحوم	
* الذراع الايسر	: 0.6 كغ
* الذراع الايمن	: 0.7 كغ
* الساق اليسرى	: 2.3 كغ
* الساق اليمنى	: 2.2 كغ
* الجزء الاوسط من الجسم	: 5.6 كغ
* التحليل القطعي للكتلة النحيفة اللينة	
* الذراع الايسر	: 2.01 كغ
* الذراع الايمن	: 2.00 كغ
* الساق اليسرى	: 6.30 كغ
* الساق اليمنى	: 6.35 كغ
* الجزء الاوسط من الجسم	: 15.00 كغ

النتائج المرجعية

* الوزن المثالي	: 58.5 كغ	* النسبة المثالية للكتلة الشحمية	: 20.0% - 30.0%
* الكمية المثالية للكتلة النحيفة اللينة	: 41.3 كغ	* النسبة المثالية لمجموع السوائل	: 51.3% - 58.5%
* الكمية المثالية للكتلة الشحمية	: 14.6 كغ	* النسبة المثالية للسوائل خارج الخلايا	: 36.0% - 39.0%

الإستنتاجات

جهاز : i20

Mabelle i20 test

الإسم

2021/05/05 10:20

الحالي

## نصائح للوزن

BMI	19.6 (18.5~25.0)
	زائد   نموذجي   اق
درجة البدانة (%)	91.3
الوزن المرغوب (kg)	58.1
نصائح للوزن (kg)	+4.7
نصائح للشحوم (kg)	+1.7
نصائح للعضلات (kg)	+3.0

## مستوى الشحوم في الأحشاء

Low	مرتفع جدا   مرتفع   متدني
-----	---------------------------

## نسبة الشحوم في البطن

0.72	مرتفع   0.75   0.85   متدني
------	-----------------------------

## السرعات الحرارية المستهلكة

الأيض القاعدي (kcal)	1244.0
الطاقة المصروفة يوميا (kcal)	1851.0

## المقاومة الكهروحيوية

kHz	LA	RA	TR	LL	RL
10	402.8	410.2	30.6	321.7	326.5
100	346.4	351.5	26.4	265.6	265.8

## Body Composition History

Date	Weight (kg)	Muscle (kg)	Body Fat (%)
21.05.05	53.4	38.3	24.2
21.05.12	53.9	38.5	24.3
21.05.18	54.2	39.3	23.2
21.06.11	54.5	38.9	24.4

يرجى الرجوع إلى الدليل المرفق بالجهاز للحصول على شرح نتائج القياس أو الاتصال بالمزود.

## تحليل تكوين الجسم

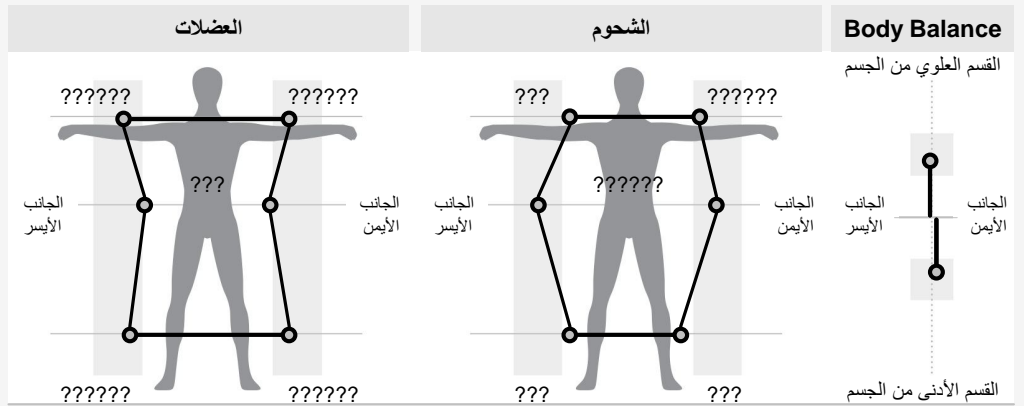
	مجموع الماء في الجسم (L)	البروتين (kg)	المعادن (kg)	الشحوم (kg)
النتائج (نموذجي)	29.7 (30.0~34.2)	8.2 (8.1~9.2)	2.65 (2.87~3.27)	12.9 (11.7~17.5)
مجموع الماء في الجسم (L)	29.7 (30.0~34.2)	38.3 (38.2~44.4)		
العضلات (kg)				
لكثافة غير الشحمية (kg)			40.5 (41.0~46.8)	
الوزن (kg)				53.4 (50.3~68.0)

## تحليل الدهون والعضلات

	أقل	نموذجي	زائد
الوزن (kg)	32.6 41.4 50.3 59.2 68.0	53.4	76.8 85.7 94.5 103.4 112.2 121.1
العضلات (kg)	32.0 35.1 38.2 41.3 44.4	38.3	47.5 50.6 53.7 56.8 59.9 63.0
نسبة الشحوم (%)	10 15 20.0 25 30.0	24.2	35 40 45 50 55 60

نموذج

## Segmental Analysis &amp; Body Balance



## Blood Pressure

(mmHg)	Systolic (mmHg)	Diastolic (mmHg)	Mean BP (mmHg)	Pulse rate (bpm)
0	0	0	0	0

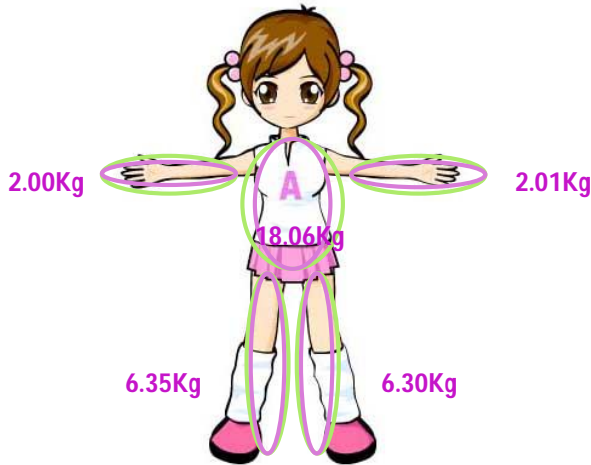
## Memo

# Segmental Analysis

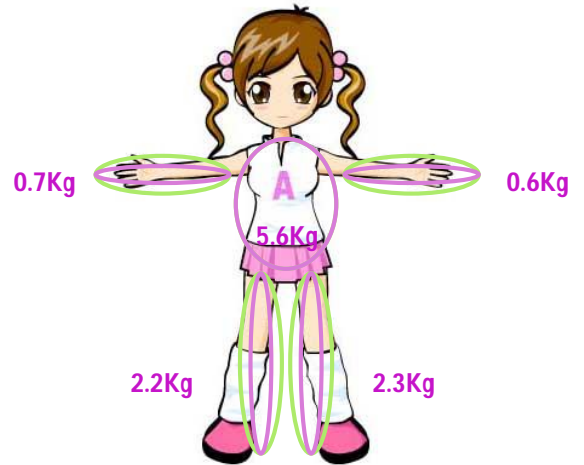
ID : 456456

Name : Mabelle i20 test

## Muscle Mass



## Fat Mass



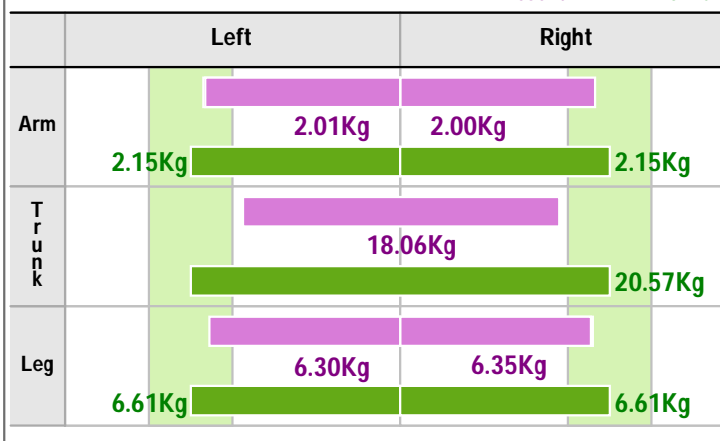
## Balance

Upper Balance	50 : 50	Lower Balance	50 : 50
---------------	---------	---------------	---------

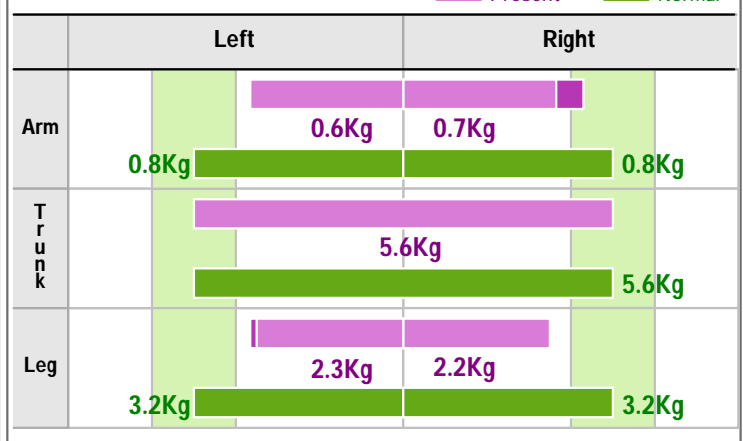
## Balance

Upper Balance	46 : 54	Lower Balance	51 : 49
---------------	---------	---------------	---------

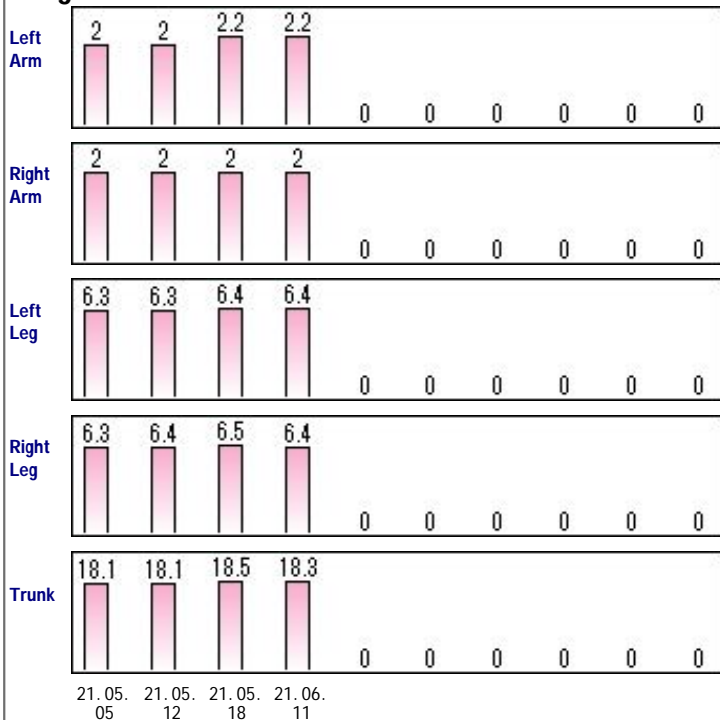
## Segmental Muscle Mass



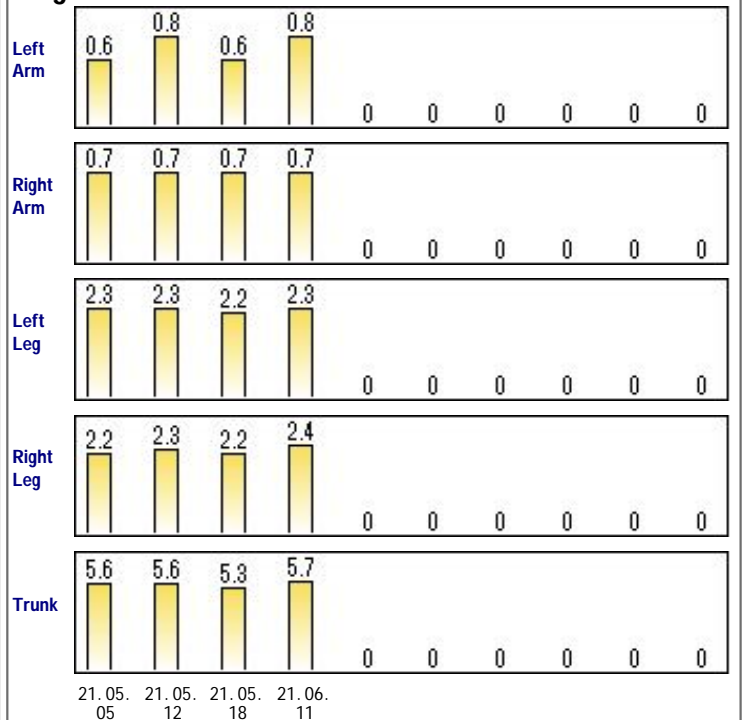
## Segmental Fat Mass



## Segmental Muscle Evolution



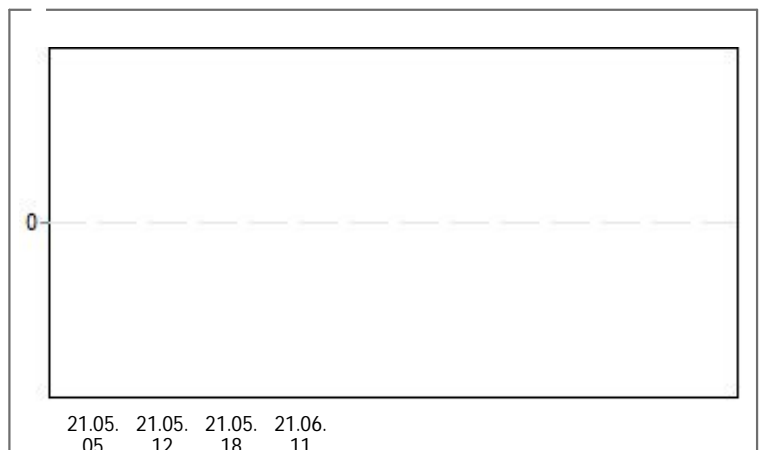
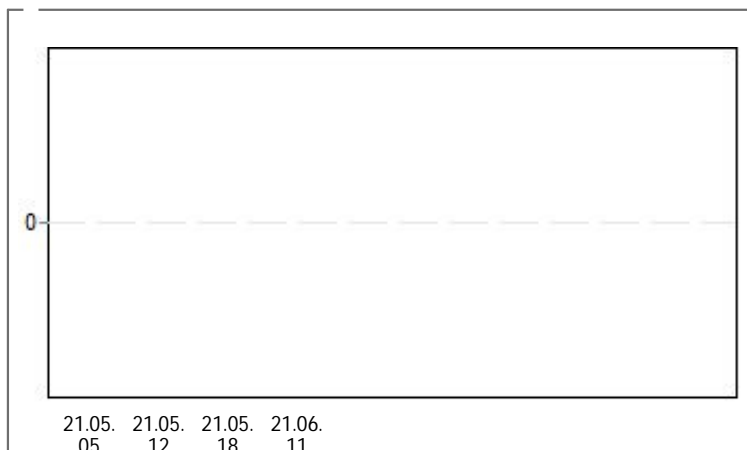
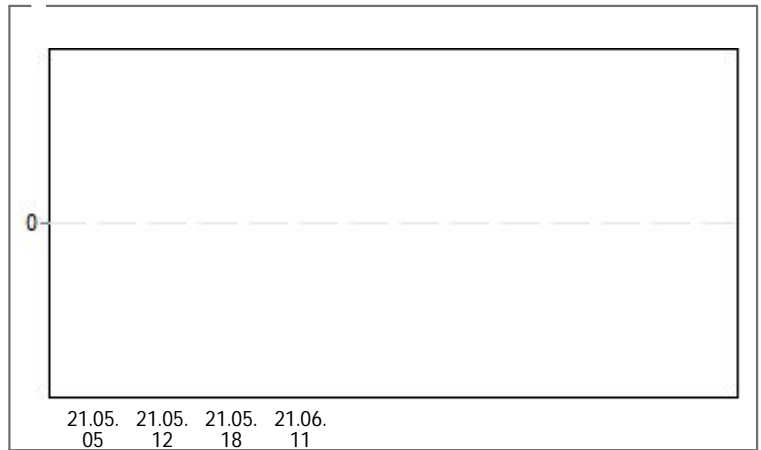
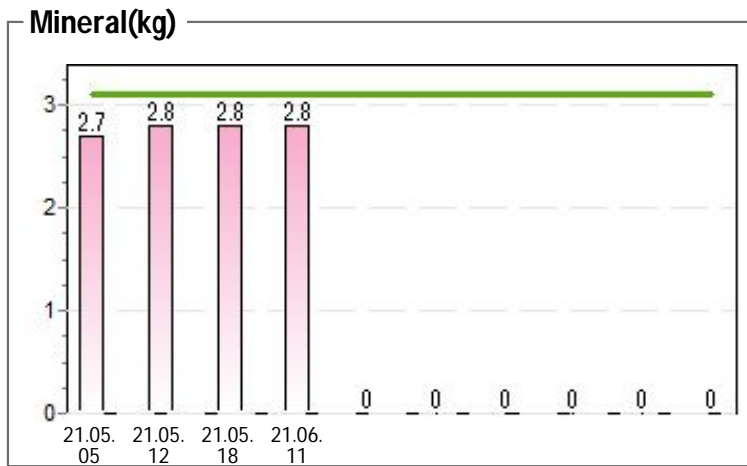
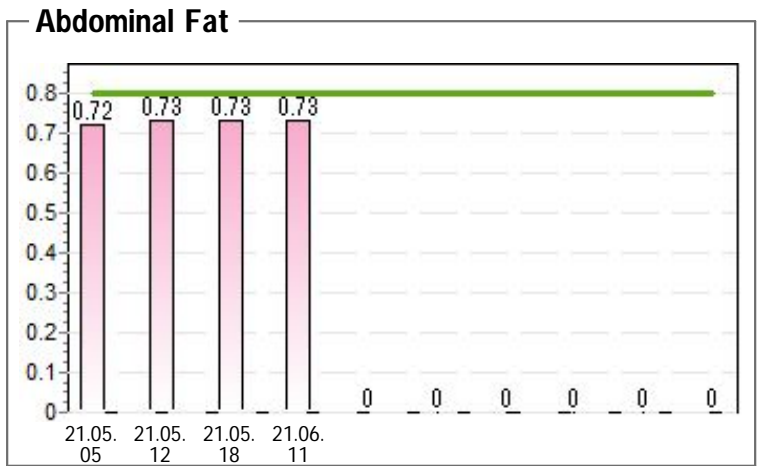
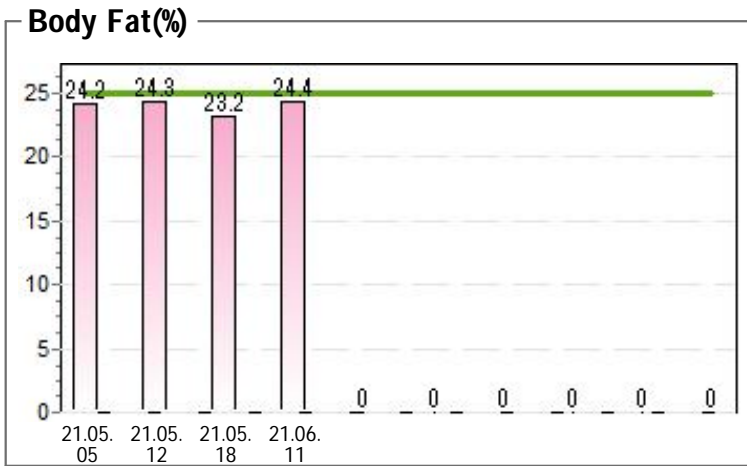
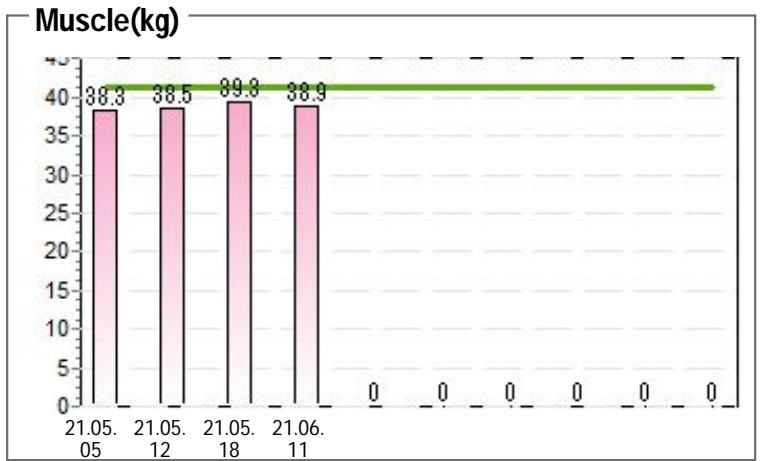
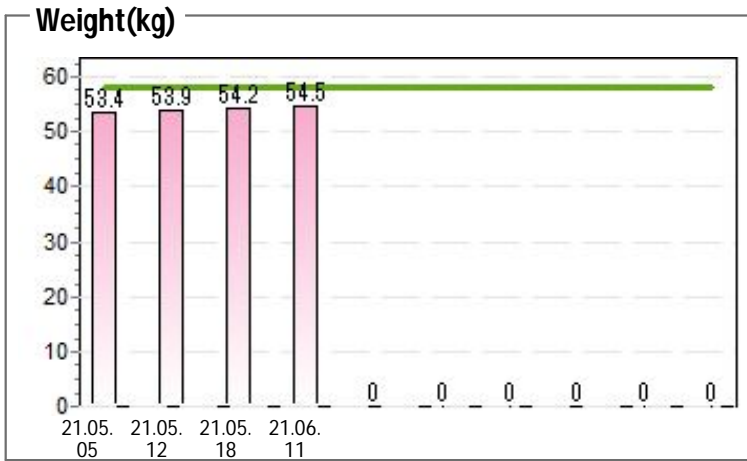
## Segmental Fat Evolution



# Evolution

ID : 456456

Name : Mabelle i20 test



# Exercise Menu

ID : 456456

Name: Mabelle i20 test

## Recommended Menu

Event	Characteristic
Cycling	Cycling is good for muscular strength of the lower body and cardiorespiratory endurance.
Walking	Walking is good for men and women of all ages because it is low impact on ankles, knees and other lower body joints.
Stepper	Stepper is good for hip and leg's muscular strength.
Tennis	Tennis is good for cardiorespiratory functional capacity improvement by exercising the whole body.
Pac Dec Fly	Pac dec fly is good to improve chest muscle's mass and definition.
Bent-over lateral raise	Bent-over lateral raise is good for shoulder and arm's balance by exercising with dumbbells.
Leg extension	Leg extension is simple articular exercise to improve thigh muscle strength and volume.

## Sports Supplement Menu


## Aerobic Exercise Menu

NO	Event	Calories	Time	Characteristic
1	Treadmill(Running)	0.289	10	Treadmill is good for improving the cardiorespiratory system, burning calories and increasing lower limbs strength.
2	Cycling(Training Machine)	0.127	10	Cycling is good for muscular strength of the lower body and cardiorespiratory endurance.
3	Stepper	0.036	10	Stepper is good for hip and leg's muscular strength.
4	Swimming	0.156	10	Swimming is good for exercising most of body muscles as well as burning energy without stressing the articulations and bones.
5	Tennis	0.109	10	Tennis is good for cardiorespiratory functional capacity improvement by exercising the whole body.
6	Aerobic dance	0.105	10	Aerobic dance is good for developing the cardiovascular system.
7	Badminton	0.097	10	Badminton is good for maintain health and improving overall fitness by exercising the whole body.
8	Jogging	0.135	10	Jogging is good for increasing energy expenditure while developing endurance.
9	Walking	0.08	10	Walking is good for men and women of all ages because it is low impact of ankle, knee and waist.

## Weight Training Menu

Body part	Event	Calories	Time
Upper Body	Abs - Crunches		
Upper Body	Abs - Leg twist		
Upper Body	Biceps - Cable curl		
Whole Body	Dead lift		
Whole Body	Bridge exercise for the core		
Lower Body	Leg press		
Lower Body	Leg curls		
Lower Body	Calf Raise		

# Exercise Plan

I D : 456456

Name : Mabelle i20 test

## Exercise Goal

Calorie consumption	Exercise Num.	1 week consumed calories	1 week fat burning amount(g)
250kcal	4 times/week	1000kcal	722g
		4 weeks consumed calories	4 weeks fat burning amount(g)
		4000kcal	2887g

**Exercise Time(minutes) : Time to consume 250kcal at a time.**

Walking 5.6km/h	70	Walking 9km/h	30	Stepper	37	Cycling 10km/h	70
Cycling 19km/h	41	Rope Skipping 80/m	36	Jogging 9km/h	35	Mountain climbing	37
Trunk Raise	47	Golf	64	Tennis	46	Shuttlecock	64
Swimming 18m/m	75	Swimming 46m/m	33	Aerobic	39	Rowing	35
Circuit training	47						

## Simulation



## Weight Control

Classification	Weight	Fat Mass	Body Fat Percentage	Target Fat Control
Current	53.4 Kg	12.9 Kg	24.2 %	-6.4 Kg
Target	50.0 Kg	6.5 Kg	13.0 %	

Total Energy Expenditure	Recommended Calorie Intake	Calorie consumption	Weight Target Time
1851 Kcal	1200 Kcal	250Kcal	About 4week

30-minute per day of jogging for about 250days is recommended.








Take appropriate exercise and food intake to maintain the balance of fat and muscle.

# Dietary Plan

ID : 456456

Name : Mabelle i20 test

## Recommended Food

Food Name	Quantity	Kcal	Characteristic
 <b>Hamburger bun</b>	Half a bun, 9cm Dia., 30g	80	1 Exchange of Starch
 <b>Soft white toast</b>	2 toasts, thin, 7.5cm, 30g	80	1 Exchange of Starch
 <b>Beef steak, grilled</b>	30g	55	1 Exchange of Lean Meat
 <b>Hamburger meat, grilled</b>	30g	100	1 Exchange of High Fat Meat
 <b>Beef, lean, grilled</b>	5 small pieces, 30g	37	1 Exchange of Very Lean Meat, good source of vitamin B12
 <b>Hot dog</b>	2, 58g	176	1 Exchange of Very High Fat Meat + 1.5 Exchange of Fat, high in fat and saturated fat
 <b>Tuna, canned in water</b>	1/4 big can, 30g	37	1 Exchange of Very Lean Meat
 <b>Falafel</b>	1 piece, 42g	140	1 Exchange of Starch, 0.7 Exchanges Very Lean Meat, 1.2 Exchanges of Fat, good source of vitamin B9
 <b>Manoushe with 1 tsp of thyme in olive oil</b>	1 slice, dough (23cm dia., 1/4 (30g))	108	1 Exchange of Starch + 0.8 Exchanges of Fat
 <b>Fatayer</b>	1, 7cm, 15g	33	0.3 Exchanges of Starch + 0.2 Exchanges of Fat

## Nutrients (daily intake standard)

Basal Metabolic Rate	Total Energy Expenditure		Recommended Calorie Intake	
1244.0 Kcal	1851.0 Kcal		1200.0 Kcal	
Macronutrient	Breakfast	Lunch	Dinner	Sum
Carbohydrate	198.0	244.2	217.8	660.0 Kcal
Protein	64.8	79.9	71.3	216.0 Kcal
Lipid	97.2	119.9	106.9	324.0 Kcal
<b>Total</b>	<b>360.0</b>	<b>444.0</b>	<b>396.0</b>	<b>1200.0 Kcal</b>



