

**홍길동**

 성별/나이 남/30.3 ID N20170308001  
 병원 Mediage 측정일 2018.07.04

**비만체형생체나이**
**26.6**

주민등록나이

**30.3**
**3.7**
**체지방나이**
**+ 5.4**
**복부비만나이**
**- 5.8**
**비만체형등수 Ranking**

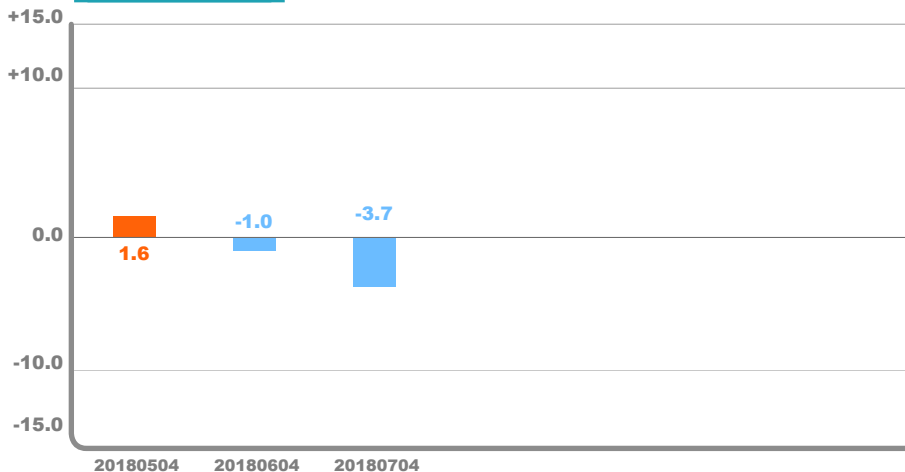
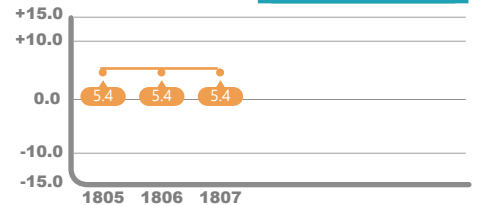
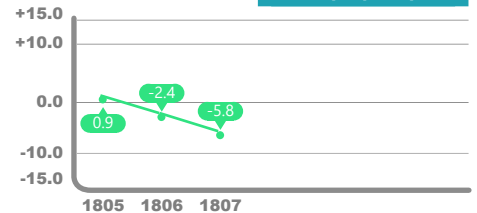
동일연령 100명 중


**38등**
**주요요인 분석 Biomarkers Analysis**

주요원인	관리목표	검사결과	이상유무
체중[kg]	< 72.1	68.8	
체질량지수	< 23.0	28.0	✓
체지방률[%]	< 19.0	27.6	✓
허리둘레[cm]	< 90.0	75.0	
허리엉덩이둘레비	< 0.90		

**종합분석 Results Analysis**

- 홍길동님의 비만체형나이는 주민등록나이에 비해 적습니다.
- 비만체형나이가 적다는 것은 주민등록나이가 같은 사람들에 비해 체형이 좋다는 의미입니다.
- 비만체형나이는 비만체형에 관련된 임상검사에 따른 생체나이라 동년배와 비교한 비만체형 상태를 의미합니다

**비만체형생체나이 변화 Interval Change**
**비만체형나이**

**체지방나이**

**복부비만나이**


**홍길동**

성별/나이 남 / 30.3 ID N20170308001

병원 MediAge 측정일 2018.07.04

## 추천운동 Physical Activity Plan

유산소운동

### 전력 달리기

- 주 4일, 일 40분 이상
- 10분 운동 후 3분 휴식을 3세트
- 심박수 160 이하의 강도

**효과** 심폐지구력 향상 및 원활한 혈액순환



Tips

- 발바닥이 닿는 순서는 뒤꿈치 → 중간 부분 → 앞꿈치
- 팔꿈치는 90°로 유지하고, 주먹은 코 높이까지 올라오도록 함

### 킥복싱

- 주 4일, 일 40분 이상 스텝 밟기 및 대전 (스파링)
- 심박수 160 이하의 강도

**효과** 심폐지구력과 근력 개선



Tips

- 스텝, 킥, 잭 등을 쉬지 않고 2분 동안 할 수 있는 체력을 만드는 데 집중
- 대전(스파링)을 실시

### 원레그 스쿼트

- 주 4일, 일 40분 이상
- 10회 시행 후 2분 휴식을 10세트 이상

**효과** 하체의 전체적인 근육 증가 및 근력 향상



Tips

- 중심을 잡을 수 없는 경우, 주위 사물에 지지를 받도록 함
- 좌우가 동일한 높이로 내려갈 수 있도록 함

### 랫 풀 다운 머신

- 주 4일, 일 40분 이상, 무게는 체중의 50%
- 12회 시행 후 1분 휴식을 3세트씩

**효과** 광배근과 등의 근육 증가 및 근력 향상



Tips

- 수축 시 등을 굽히지 말고 쇄골에 바가 오도록 가슴을 펴서 잡아당김
- 손목을 반듯하게 펴고 등의 힘으로 운동

근력

## 추천영양 Dietary Plan



개선 목표

- 평소 섭취량 유지하기 (-4.0세): 다양한 식품으로 균형잡힌 식사하기

- 평소 식사량 줄이기  
매일 500 칼로리를 줄이면 한달에 2kg의 체중 감량 효과 기대



경고 신호

- 식욕조절이 어렵다.
- 음식과 체중에 대해 집착한다.
- 다리는 가는데 배만 볼록하다.
- 자신감이 점점 없어진다.

- 한 입에 20-30번 씹기  
충분한 저작운동은 음식소화와 흡수를 원활하게 하고 뇌기능 활성화에 도움



영양 습관