



เล่มที่.....

การวิเคราะห์องค์ประกอบร่างกาย

เลขที่.....

ชื่อ.....มือถือ.....เพศ ชาย หญิง อายุ.....ปี ส่วนสูง.....ซม.

รายการ		Icon	ครั้งที่.....	ครั้งที่.....	ครั้งที่.....	ครั้งที่.....	ครั้งที่.....
		/...../...../...../...../...../...../...../...../...../.....
1. น้ำหนักร่างกาย (Kg)							
2. เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (Fat%)							
3. มวลกระดูก (Kg)	น้ำในร่างกาย (%)						
4. มวลกล้ามเนื้อ (Kg)	ระดับมวลกล้ามเนื้อ						
5. อัตราการเผาผลาญพลังงานขณะอยู่เฉย (BMR-Kcal)							
6. อายุร่างกาย (Body Age)							
7. ระดับไขมันในช่องท้อง (Visceral Fat)							
8. ดัชนีมวลกาย (BMI)							
9. เส้นรอบพุง/ต้นแขน/ต้นขา		/...../...../...../...../...../...../...../...../...../.....

%น้ำในร่างกาย ผู้หญิง 45-60% ผู้ชาย 50-60%

คำอธิบายผลข้อมูล

1. น้ำหนัก คือ น้ำหนักร่างกายทั้งหมด รวมกระดูก มวลกล้ามเนื้อ มวลไขมัน น้ำหนักน้ำในร่างกาย เป็นต้น



2. เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (Fat%)

เพศ	ต่ำ	ปกติ	เริ่มอ้วน	อ้วน
หญิง	5.0-19.9	20.0-29.9	30.0-34.5	35.0-50.0
ชาย	5.0-9.9	10.0-19.9	20.0-24.9	25.0-50.0

3. มวลกระดูกปกติโดยประมาณ (Kg)

หญิง		ชาย	
น้อยกว่า 50	1.95 Kg	น้อยกว่า 65	2.66 Kg
50-75	2.40 Kg	65-95	3.29 Kg
มากกว่า 75	2.95 Kg	มากกว่า 95	3.69 Kg



4. ระดับมวลกล้ามเนื้อ

ผลที่ได้	สัดส่วนของกล้ามเนื้อกับไขมัน
1	อ้วนซ่อนรูป
2	อ้วน
3	อ้วนร่างใหญ่
4	ออกกำลังกายน้อย
5	มาตรฐาน
6	มาตรฐานและมีกล้ามเนื้อ
7	พอม
8	พอมและมีกล้ามเนื้อ
9	มีกล้ามเนื้อมาก



คำแนะนำโดยผู้เชี่ยวชาญมีคลินิก

.....
.....
.....

ลงชื่อ.....ผู้วิเคราะห์ มือถือ.....

การแปลผล.....

5. อัตราการเผาผลาญพลังงานขณะอยู่เฉย (MBR - Kcal)

-เป็นการวัดการใช้พลังงานของร่างกาย โดยขณะที่ร่างกายยังคงไวซึ่งหน้าที่การทำงานของร่างกาย เช่น หายใจ การไหลเวียนโลหิต เป็นต้น

6. อายุร่างกาย (Body Age) คือ.....ปี ค่าที่แสดงว่าอัตรา

การเผาผลาญในปัจจุบันเทียบเท่ากับคนอายุเท่าใด การที่ทราบถึงอายุร่างกาย จะช่วยสามารถดูแลสุขภาพได้ดีขึ้น

7. ระดับไขมันในช่องท้อง (Visceral Fat)



ระดับไขมันในช่องท้อง	ระดับชั้น
1-2	สุขภาพสมบูรณ์สูงสุด
3-5	ปกติ
6-10	ไขมันแทรกตบระดับเล็กน้อย
11-15	ไขมันแทรกตบระดับอันตราย
16-30 ขึ้นไป	ไขมันแทรกตบระดับอันตรายมาก



8. ดัชนีมวลกาย (BMI) ค่าที่บ่งบอกอัตราส่วนระหว่างน้ำหนักและส่วนสูงของบุคคล

BMI = น้ำหนัก (กก.) / ส่วนสูง (เมตร²)

BMI	อยู่ในเกณฑ์	ภาวะเสี่ยงต่อโรค
น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักน้อยกว่าปกติ/พอม	มากกว่าคนปกติ
18.5-22.9	ปกติ/สุขภาพดี	เท่ากับคนปกติ
23-24.9	ท้วม/โรคอ้วน ระดับ 1	อันตราย ระดับ 1
25-30	อ้วน/โรคอ้วน ระดับ 2	อันตราย ระดับ 2
มากกว่า 30	อ้วนมาก/โรคอ้วน ระดับ 3	อันตราย ระดับ 3

