

BCA-1C/1CB

身体分析报告 Body Analysis Report

好体知

编号 / 姓名: 性别: ☐ 男 ☐ 女
年龄: 身高: cm 测试时间:



健康评分:



身体年龄:

岁

人体成分

kg

| | 测量值 | 肌肉 | 去脂体重 | 体重 |
|-----|-----|----|------|------|
| 水分 | | | | |
| 蛋白质 | | | | |
| 骨质 | | | | |
| 脂肪 | 低 | 正常 | 高 | 正常范围 |

体型判定

| | | |
|-------|-------|------|
| 隐性肥胖型 | 脂肪过多型 | 肥胖型 |
| 肌肉不足型 | 健康匀称型 | 超重型 |
| 消瘦型 | 低脂肪型 | 运动员型 |

基本评估

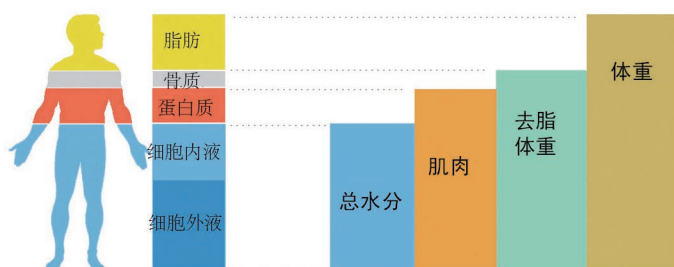
| | 低 | 正常 | 高 | 正常范围 |
|-------------------|---|----|---|------|
| 体重 kg | 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 % | | | |
| 肌肉 kg | 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 % | | | |
| 体脂百分比 % PBF | 男女 0 5 10 15 20 25 30 35 40 % 8 13 18 23 28 33 38 43 48 | | | |
| 脂肪 kg | 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 % | | | |
| 骨质 kg | 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 % | | | |
| 总水分 kg TBW | 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 % | | | |
| 体质指数 kg/m2 BMI | 9 12 15 18 21 24 27 30 33 36 | | | |
| 腰臀比 % WHR | 男女 0.75 0.80 0.85 0.90 0.95 1.00 1.05 1.10 1.15 0.60 0.65 0.70 0.75 0.80 0.85 0.90 0.95 1.00 | | | |

内脏脂肪分析

内脏脂肪指数

| 正 常 | 超 标 | 高 |
|----------------------|-------------|----------|
| 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | 11 12 13 14 | 15 16 17 |

人体 4-C 模型



体重管理

| | |
|-------|----|
| 目标体重 | kg |
| 体重控制 | kg |
| 脂肪控制量 | kg |
| 肌肉控制量 | kg |

肥胖分析

体重 (BMI) 等级

☐ 体重较轻 ☐ 正常 ☐ 超重
☐ 肥胖 I 级 ☐ 肥胖 II 级 ☐ 肥胖 III 级

体脂百分比 ☐ 低 ☐ 正常 ☐ 高

腰臀比



营养分析

蛋白质 ☐ 不足 ☐ 正常
脂肪 ☐ 不足 ☐ 正常 ☐ 过量
无机盐 ☐ 不足 ☐ 正常
基础代谢 (BMR) _____ kcal