

۰٫۹۹



دور کمر به باسن (WHR)

۰٫۶۲



دور کمر به قد (WTHR)

۲۵٫۷



حجم چربی بدن

درشت



نوع استخوان بندی

۱۸۴



حداکثر ضربان قلب

۱٫۰۵



ضریب تناسب اندام

۱٫۰۹



دور شانه به کمر

۷۲ کیلو



وزن فعلی شما

۲۷٫۴۳



شاخص توده بدنی

% ۳۵٫۸



درصد چربی بدن

۳۰٫۹۸



شاخص چاقی بدن

۲٫۳۷ لیتر



آب مورد نیاز روزانه

لذت داشتن برنامه خوب رو تجربه کن!

ما همیشه همراهت هستیم...



حداقل وزن نرمال

۴۹



حداکثر وزن نرمال

۶۵٫۶



وزن ایده آل

۵۵



وزن فعلی شما

۷۲

کالری مورد نیاز برای کاهش افزایش وزن : ۱۸۰۰ ک ک

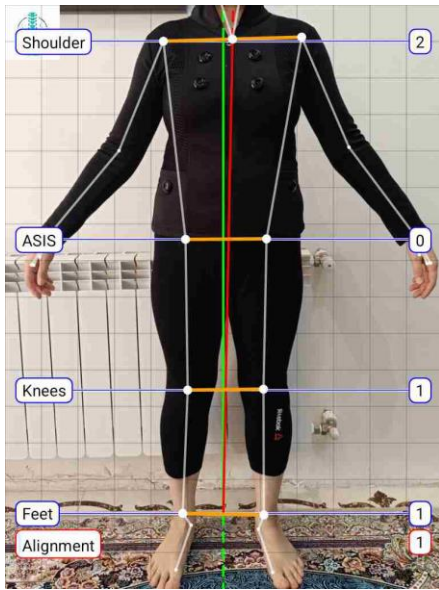
کالری مصرفی روزانه : ۲۱۵۶ ک ک

پروتئین روزانه : ۱۳۰ گرم

کربوهیدرات روزانه : ۱۳۴ گرم

تعداد لیوان آب روزانه (۲۵۰ م ل) : ۹٫۵



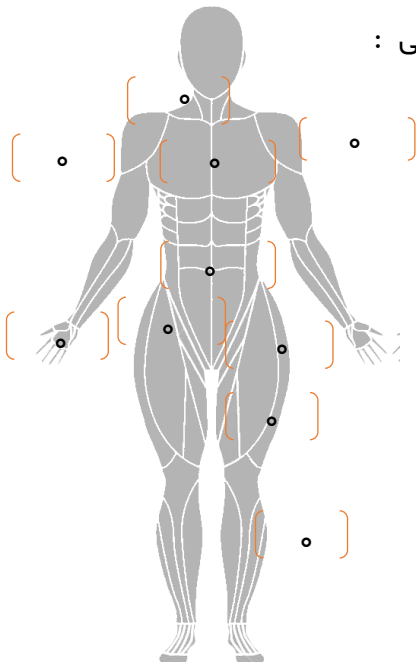


مقدار انحراف	بخش مورد ارزیابی
۱ درجه انحراف	تراز کلی بدن
۲ درجه انحراف	اختلاف ارتفاع شانه‌ها
۰ درجه انحراف	کج شدن لگن
۱ درجه انحراف	زاویه زانوها
۱ درجه انحراف	زاویه پاها

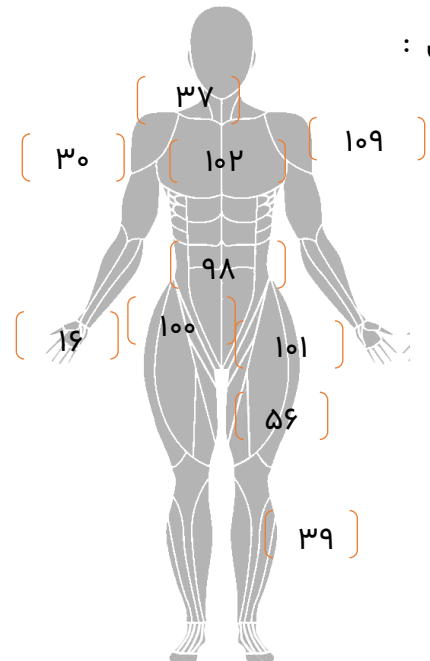
عکس بعد

عکس قبل

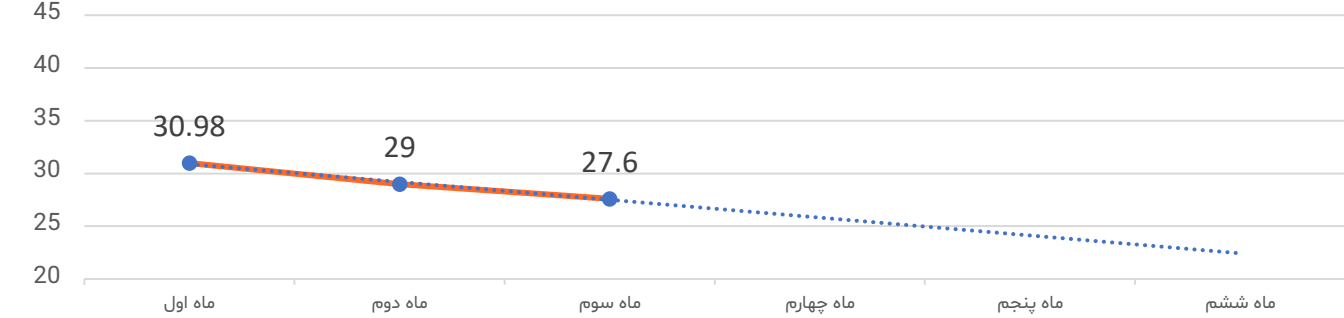
ماه فعلی :



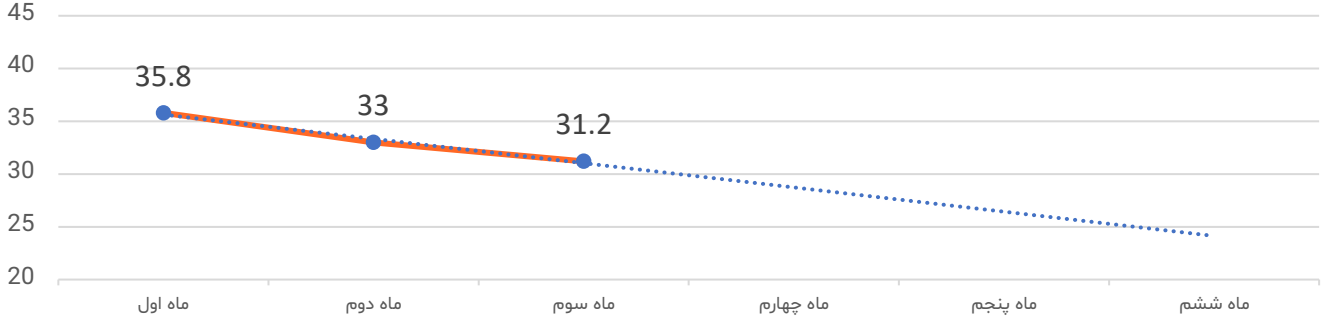
ماه اول :



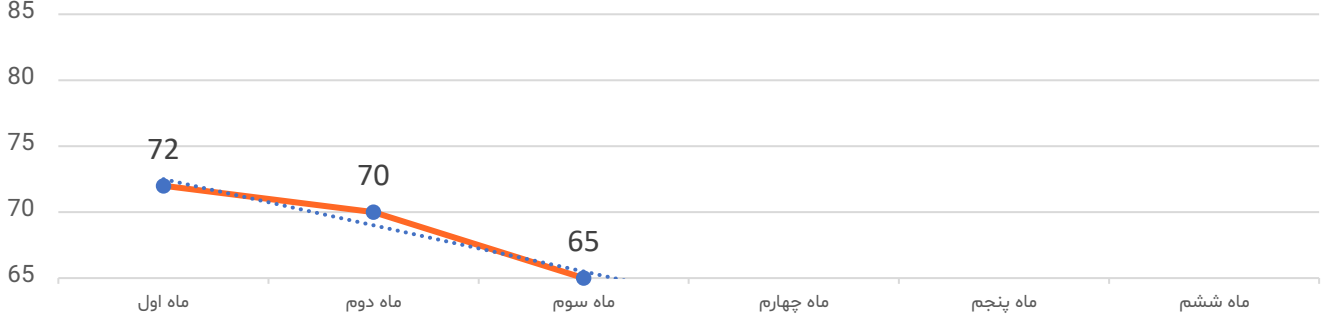
شاخص چاقی بدن



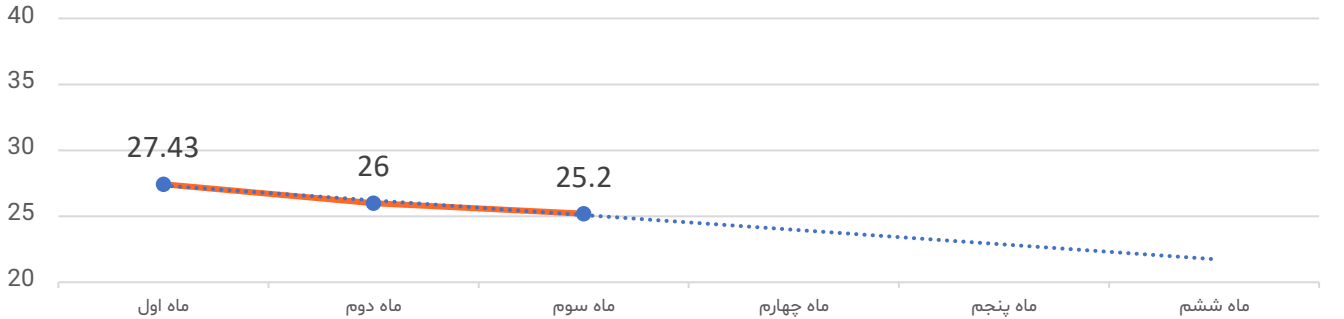
تغییرات درصد چربی بدن



تغییرات وزنی



BMI تغییرات



بی ام آی BMI

BMI محدوده	طبقه بندی وزنی	ریسک بیماری‌ها	توضیحات تکمیلی
کمتر از ۱۶	لاغری شدید (درجه ۳)	بسیار بالا	سوءتغذیه، ضعف سیستم ایمنی، پوکی استخوان، مشکلات هورمونی، ریسک مرگ زودرس
۱۶ تا ۱۶٫۹	لاغری متوسط (درجه ۲)	بالا	ضعف عضلانی، کمبود ویتامین‌ها، اختلال قاعدگی، ریزش مو، ضعف عمومی
۱۷ تا ۱۸٫۴	لاغری خفیف (درجه ۱)	متوسط	کاهش انرژی، سردرد، ضعف بدنی، مشکل در تمرکز، اختلال عملکرد سیستم ایمنی
۱۸٫۵ تا ۲۴٫۹	وزن ایده‌آل (محدوده سلامت)	پایین	بهترین حالت برای بدن، کمترین احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی، متابولیک، تنفسی
۲۵ تا ۲۹٫۹	اضافه وزن 	کمی بالا	افزایش چربی شکمی، فشار به مفاصل، شروع افزایش فشار خون و کلسترول، زمینه‌ساز چاقی
۳۰ تا ۳۴٫۹	چاقی درجه ۱ (چاقی خفیف)	بالا	شروع بیماری‌های متابولیک، دیابت نوع ۲، افزایش فشار خون، درد مفاصل
۳۵ تا ۳۹٫۹	چاقی درجه ۲ (چاقی متوسط)	بسیار بالا	دیابت شدید، مشکلات قلبی، کبد چرب، مشکلات تنفسی هنگام خواب، نیاز به درمان فوری
۴۰ به بالا	چاقی درجه ۳ (چاقی مفرط / مرگ‌آور)	بسیار بسیار بالا	خطر سکته قلبی، نارسایی ارگان‌ها، سرطان، ناتوانی حرکتی، کاهش طول عمر

ضریب تناسب اندام BPI

ضریب تناسب اندام	وضعیت بدن	توضیحات تکمیلی
بیشتر از ۱٫۲۰	بالاتنه پهن، پایین تنه باریک	شکل، مخصوص بدنسازان حرفه‌ای V فیزیکی آتلتیک، ظاهر
۱٫۱۰ تا ۱٫۲۰	تناسب ایده‌آل	بهترین حالت از نظر زیبایی‌شناسی، جذاب‌ترین نسبت برای بدن ورزشکاری
۱٫۰۰ تا ۱٫۱۰	تناسب معمولی 	وضعیت متعادل و طبیعی، بدون ضعف یا برتری در بخش خاصی
کمتر از ۱٫۰۰	پایین تنه پهن‌تر از بالاتنه	فرم بدن گلابی شکل، نیاز به تقویت بالاتنه

نسبت کمر به قد WHtR

توضیحات	وضعیت سلامت	WHtR
خطر ضعف سیستم ایمنی، کاهش انرژی، اختلال هورمونی	خیلی لاغر (ریسک سوءتغذیه)	کمتر از ۰/۴۰
بهترین وضعیت برای قلب، عروق و تناسب اندام	محدوده سلامت ایده آل	۰/۴۰ تا ۰/۴۹
افزایش ریسک بیماری‌های قلبی، دیابت، فشار خون بالا	شروع اضافه وزن و چاقی شکمی	۰/۵۰ تا ۰/۵۹
ریسک بالای سکته قلبی، دیابت نوع ۲، مشکلات متابولیک	چاقی شکمی خطرناک	۰/۶۰ و بیشتر 

محدوده سالم برای بزرگسالان:

زنان و مردان: کمتر از ۰/۵۰

بهترین حالت: حدود ۰/۴۵ تا ۰/۴۸

نسبت شانه به کمر SWR

توضیحات	وضعیت بدن	SWR
نشان‌دهنده تناسب ورزشی، ظاهر جذاب و بدنی آلتلیک	شکل ایده آل V فرم	بیشتر از ۱/۶۰
بالاتنه نسبتاً پهن، وضعیت مناسب فیزیکی	تناسب خوب	۱/۴۰ تا ۱/۶۰
بدن متعادل بدون فرم خاص، نیاز به بهبود عضلات شانه و پشت	تناسب معمولی	۱/۲۰ تا ۱/۳۹
فرم گلابی شکل، نیاز به تمرکز بر تقویت بالاتنه	پایین‌تنه پهن‌تر یا شانه‌های باریک	کمتر از ۱/۲۰ 

هرچه عدد SWR بالاتر باشد، فرم بدن به شکل V نزدیک‌تر است.

عدد پایین‌تر از ۱/۲۰ یعنی بدن فاقد فرم V و بیشتر به فرم گلابی نزدیک است.

شاخص چاقی بدن BAI

توضیحات	وضعیت در زنان	وضعیت در مردان	BAI
ریسک سوءتغذیه، ضعف عضلات، مشکلات هورمونی	خیلی لاغر	خیلی لاغر	کمتر از ۸٪
بهترین وضعیت برای سلامت متابولیک	کم چربی یا ورزیده	محدوده نرمال و سالم	۸٪ تا ۲۱٪
افزایش متوسط چربی بدن، نیاز به کنترل تغذیه	محدوده نرمال	شروع اضافه چربی	۲۲٪ تا ۲۵٪
ریسک بیماری‌های متابولیک، نیاز به اصلاح سبک زندگی	چربی بالا (اضافه وزن)	چربی بالا (اضافه وزن)	۲۶٪ تا ۳۰٪
ریسک بالای دیابت، بیماری قلبی، کبد چرب و اختلال هورمونی	چاقی شدید	چاقی شدید	بیشتر از ۳۰٪

نسب کمر به باسن

توضیحات	وضعیت در زنان	وضعیت در مردان	WHR
کمترین ریسک بیماری قلبی و متابولیک، فرم بدن متناسب	ایده‌آل (بدن سالم)	ایده‌آل (بدن سالم)	کمتر از ۰٫۸۵
افزایش جزئی ریسک بیماری‌ها	شروع چاقی شکمی	محدوده قابل قبول	۰٫۸۵ تا ۰٫۹۰
افزایش قابل توجه ریسک بیماری‌های قلبی و دیابت	چاقی شکمی متوسط	اضافه وزن مرکزی	۰٫۹۱ تا ۰٫۹۹
ریسک بالا برای سکته، دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و کبد چرب	چاقی شکمی شدید	چاقی شکمی خطرناک	۱٫۰۰ و بیشتر

بهترین وضعیت برای سلامت:

زنان: کمتر از ۰٫۸۵

مردان: کمتر از ۰٫۹۰

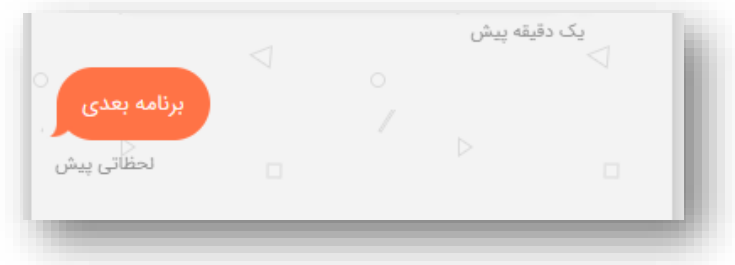
بیشتر باشد، خطر چاقی شکمی و بیماری‌های قلبی بیشتر است. WHR هرچه عدد

برای قدم های بعدی شما در مسیر تناسب اندام و سلامتی و قدردانی از شما ، از طرف تیم چاغر مبلغ

۵۰،۰۰۰ تومان تخفیف اختصاصی به عنوان **هدیه** برای برنامه بعدی شما در نظر گرفتیم.

برای دریافت کد تخفیف کافیست در **سایت چاغر (چت آنلاین) یا روبیکا یا بله** چاغر کلمه **برنامه**

بعدی را ارسال کنید تا کد تخفیف اختصاصی شما به همراه لینک دریافت برنامه بعدی ارسال شود



مهلت دریافت کد هدیه = تاریخ اتمام برنامه

مهلت استفاده : تاریخ اتمام برنامه