

## 人体成分测试表

## 人体成分测试表

检测时间\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日 性别:  男  女

检测时间\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日 性别:  男  女

身高\_\_\_\_\_体重\_\_\_\_\_年龄\_\_\_\_\_ 代谢年龄\_\_\_\_\_

身高\_\_\_\_\_体重\_\_\_\_\_年龄\_\_\_\_\_ 代谢年龄\_\_\_\_\_

### 体脂率

### 内脏脂肪

### 体脂率

### 内脏脂肪

	偏瘦	健康	警戒	偏胖	过胖
男性	5-11%	11-19%	20-24%	25-29%	29%以上
女性	5-22%	23-29%	30-36%	37-41%	42%以上

内脏脂肪标准			
标准	警戒	超标	严重超标
1-4 级	5-9 级	10-14 级	15 级以上

	偏瘦	健康	警戒	偏胖	过胖
男性	5-11%	11-19%	20-24%	25-29%	29%以上
女性	5-22%	23-29%	30-36%	37-41%	42%以上

内脏脂肪标准			
标准	警戒	超标	严重超标
1-4 级	5-9 级	10-14 级	15 级以上

### 骨量

### 体水分

### 骨量

### 体水分

	体重	推定骨量
男性	60Kg 以下	2.5Kg
	60-75Kg	2.9Kg
	75Kg 以上	3.2Kg
女性	45Kg 以下	1.8Kg
	45-60Kg	2.2Kg
	60Kg 以上	2.5Kg

### 体水分

	体重	推定骨量
男性	60Kg 以下	2.5Kg
	60-75Kg	2.9Kg
	75Kg 以上	3.2Kg
女性	45Kg 以下	1.8Kg
	45-60Kg	2.2Kg
	60Kg 以上	2.5Kg

占体重百分比	男性	女性
	60-65%	50-55%

占体重百分比	男性	女性
	60-65%	50-55%

### 身体质量指数

### 身体质量指数

状况	偏瘦	正常	超重	肥胖	重度肥胖
标准	小于 18.5	18.5-23.9	24-27.9	28-31.9	32 以上

状况	偏瘦	正常	超重	肥胖	重度肥胖
标准	小于 18.5	18.5-23.9	24-27.9	28-31.9	32 以上

### 肌肉量

### 肌肉量

身高	肌肉量/男性	肌肉量/女性
160cm 以下	42.5±4.0Kg	31.9±2.8Kg
160-170cm	48.2±4.2Kg	35.2±2.3Kg
170cm 以上	54.4±5.0Kg	39.5±3.0Kg

### 每日所需热量

### 每日所需热量

	18-29	30-49	50-69	70 以上
男性	40.0	37.1	35.8	35.8
女性	39.3	36.1	34.5	34.5
· 基础代谢标准值(kcal/kg/日)				
· 个人标准的每日所需=您对应年龄标准值*您的体重 Kg				

身高	肌肉量/男性	肌肉量/女性
160cm 以下	42.5±4.0Kg	31.9±2.8Kg
160-170cm	48.2±4.2Kg	35.2±2.3Kg
170cm 以上	54.4±5.0Kg	39.5±3.0Kg

### 每日所需热量

	18-29	30-49	50-69	70 以上
男性	40.0	37.1	35.8	35.8
女性	39.3	36.1	34.5	34.5
· 基础代谢标准值(kcal/kg/日)				
· 个人标准的每日所需=您对应年龄标准值*您的体重 Kg				

# 健康状况测试问卷

想了解你的健康状况如何吗？想知道自己究竟缺少哪些营养素吗？

可能你正面临着亚健康的问题，在近三个月内，你有面临过哪些如下的状况呢？

（请在符合你最近状态的选项前打钩“√”）

## 亚健康状况

- 皮肤干燥、脱皮，夜视能力欠佳，头皮屑，痤疮等
- 肌肉松弛，注意力不集中，手部刺痛，脚部刺痛等
- 嘴唇干裂，指甲易断，湿疹或皮炎，头发干枯或油脂分泌过剩等
- 精力缺乏，头痛或偏头痛，容易感到情绪低落或紧张等
- 肌肉颤搐、抽经或痉挛，磨牙、性冷淡等
- 易怒，抑郁或神经过敏等
- 关节疼痛或僵硬，头发脱落，蛀牙等
- 皮肤弹性欠佳，不育，轻微锻炼便筋疲力尽等
- 失眠或神经过敏，肌肉颤搐、抽经或痉挛，高血压等
- 面色苍白，痛经，疲劳或情绪低落，咽喉痛等
- 有两个以上指甲出现白斑，味觉或嗅觉灵敏度下降等
- 皮肤干燥、湿疹或眼部干涩，记忆力欠佳，关节炎，高血脂等
- 伤口愈合慢，易生病，生长迟缓等
- 过早衰老、皱纹、色斑等
- 便秘、肌肤暗沉、小腹突出、口臭、失眠、痔疮等
- 皱纹增加，肌肤弹性下降，肤色暗黄等
- 睡不着、入睡浅、睡不醒、梦多，易焦虑、不安、忧虑等
- 经常性拉肚子、肠胃不适，口臭、抵抗力差，脸上易出油、长痘痘等

## 饮食

- 早餐习惯 每天吃 偶尔吃 几乎不吃
- 饮食偏好 偏淡 正常 偏咸 偏甜 偏辣

## 运动

- 运动习惯 每天 每周3次以上 每周1次以上 偶尔 几乎不

# 健康状况测试问卷

了解你的健康状况如何吗？想知道自己究竟缺少哪些营养素吗？

可能你正面临着亚健康的问题，在近三个月内，你有面临过哪些如下的状况呢？

（请再符合你最近状态的选项前打钩“√”）

## 亚健康状况

- 皮肤干燥、脱皮，夜视能力欠佳，头皮屑，痤疮等
- 肌肉松弛，注意力不集中，手部刺痛，脚部刺痛等
- 嘴唇干裂，指甲易断，湿疹或皮炎，头发干枯或油脂分泌过剩等
- 精力缺乏，头痛或偏头痛，容易感到情绪低落或紧张等
- 肌肉颤搐、抽经或痉挛，磨牙、性冷淡等
- 易怒，抑郁或神经过敏等
- 关节疼痛或僵硬，头发脱落，蛀牙等
- 皮肤弹性欠佳，不育，轻微锻炼便筋疲力尽等
- 失眠或神经过敏，肌肉颤搐、抽经或痉挛，高血压等
- 面色苍白，痛经，疲劳或情绪低落，咽喉痛等
- 有两个以上指甲出现白斑，味觉或嗅觉灵敏度下降等
- 皮肤干燥、湿疹或眼部干涩，记忆力欠佳，关节炎，高血脂等
- 伤口愈合慢，易生病，生长迟缓等
- 过早衰老、皱纹、色斑等
- 便秘、肌肤暗沉、小腹突出、口臭、失眠、痔疮等
- 皱纹增加，肌肤弹性下降，肤色暗黄等
- 睡不着、入睡浅、睡不醒、梦多，易焦虑、不安、忧虑等
- 经常性拉肚子、肠胃不适，口臭、抵抗力差，脸上易出油、长痘痘等

## 饮食

- 早餐习惯 每天吃 偶尔吃 几乎不吃
- 饮食偏好 偏淡 正常 偏咸 偏甜 偏辣

## 运动

- 运动习惯 每天 每周3次以上 每周1次以上 偶尔 几乎不