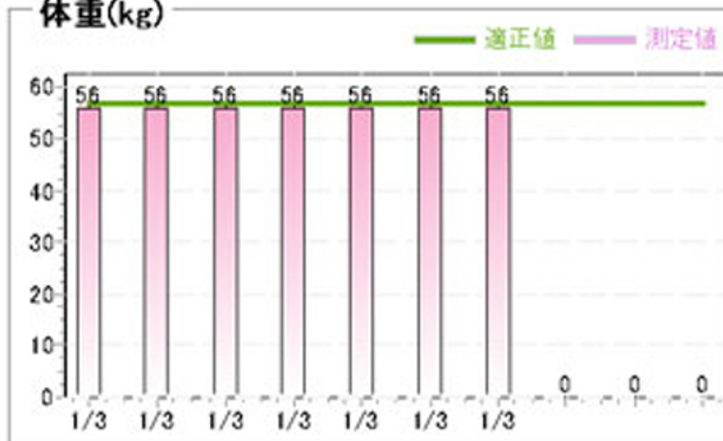


トレンド及びシミュレーション

I D : 45321

氏名 : 健康 太郎

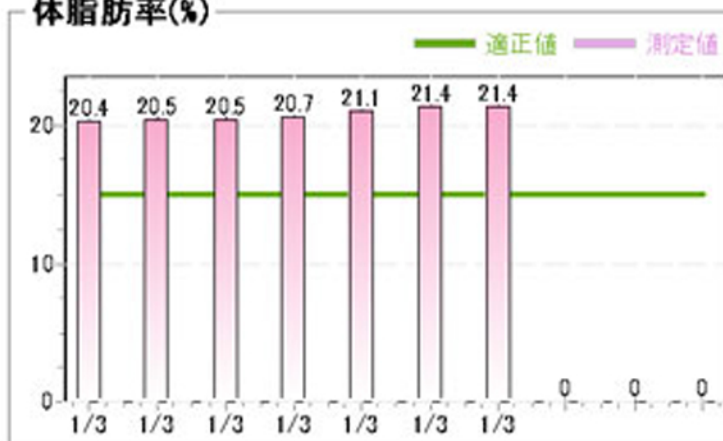
体重(kg)



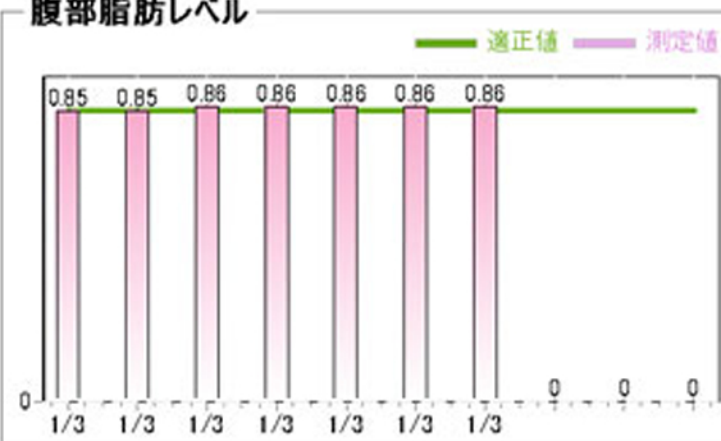
筋肉量(kg)



体脂肪率(%)



腹部脂肪レベル



体重調節

おすすめカロリー	目標体重	一日必要カロリー	目標体脂肪調節量	運動・生活消費カロリー	目標体重達成時期
2073.7 Kcal	56.9 Kg	2055.2 Kcal	-3.0 Kg	100.0Kcal/日	-

毎日ジョギングを30分した場合、約116日程度の運動量です。無理の無いように計画を立てましょう。

筋肉と脂肪のバランスがとれるように適度な運動と栄養摂取に心がけましょう。

シミュレーション

