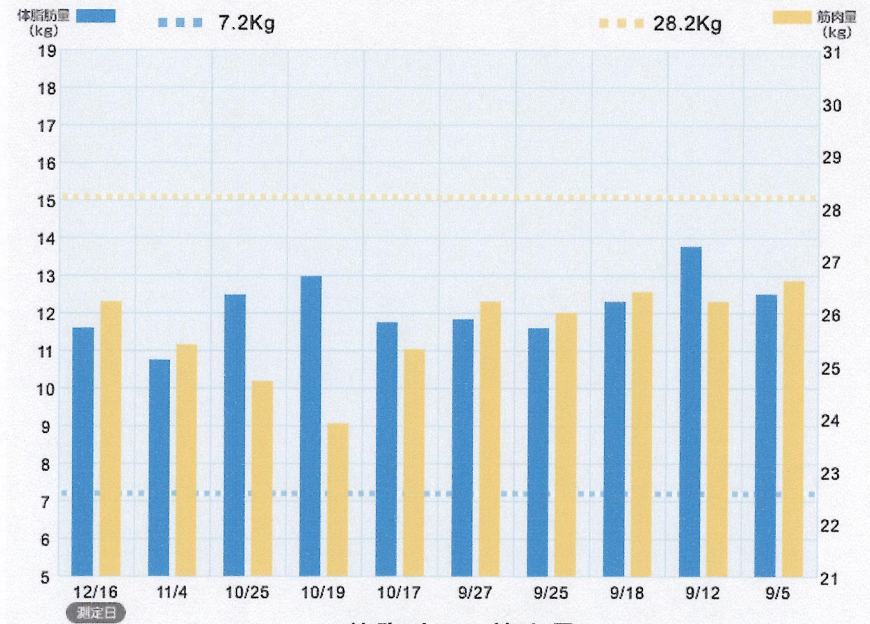
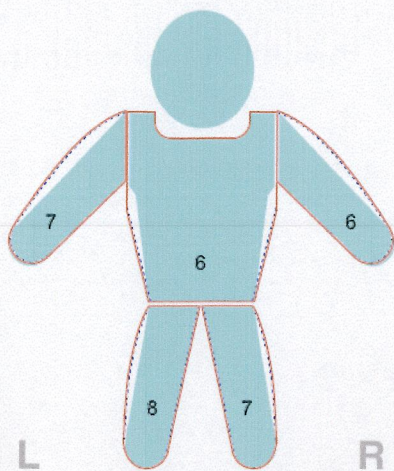


体重と目標体重の変化



体脂肪 VS 筋肉量



○...今回 ●...前回 ●...適正

	12/16	11/4
右腕	1.8	1.7
左腕	1.7	1.7
体幹部	8.9	8.5
右脚	7.1	6.9
左脚	6.7	6.6

左右の筋肉バランス

運動種目	消費カロリー	運動頻度(1週間あたり)	筋肉強化(kg)	デザイン日数(日)	目標減脂肪量(kg)
アシート ジョギング	30分 198	1	2	186	4.4
食事(kcal)	制限回数(1週間あたり)	0			
飲み物(kcal)	制限回数(1週間あたり)	2	1.9	27	44.25
間食(kcal)	制限回数(1週間あたり)	2			
デザート(kcal)	制限回数(1週間あたり)	0	基礎代謝量	達成予定日	2010年6月20日
おつまみ(kcal)	制限回数(1週間あたり)	0			
アルコール(kcal)	制限回数(1週間あたり)	0	デザイン開始日より		
			0日目		

1年前の体重	66
デザインプランの体重	67.4

増量体重(kg)	過剰カロリー(1日)	過剰カロリー(1週間)	1ヶ月の予想増加体重(g)	1年後の予想体重(kg)
1.4	29.53	206.74	174	69.5

ボディデザインプラン