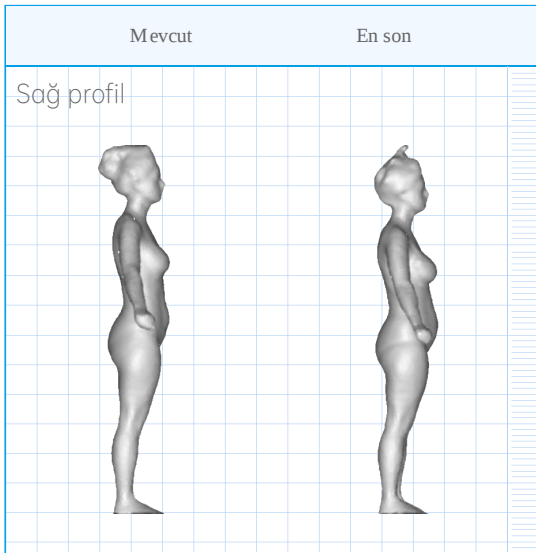
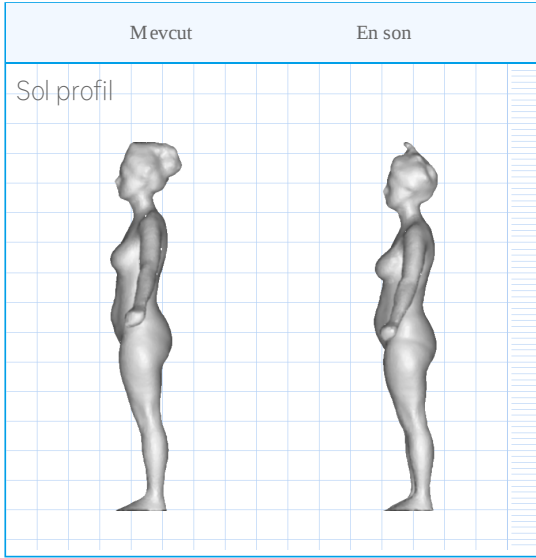
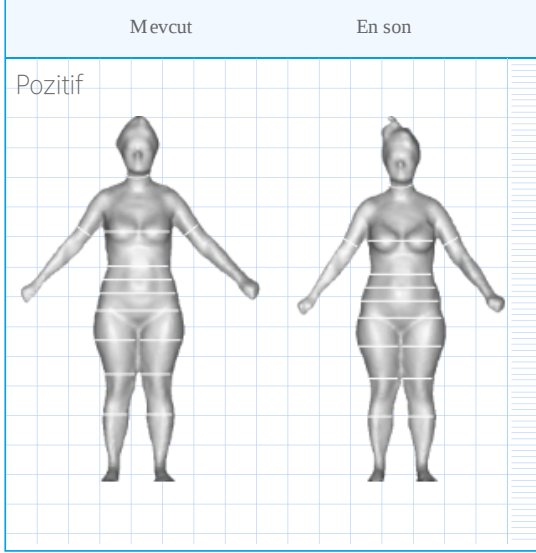


# Vücut Çevresi Raporu

Cinsiyet : Kadın

Boy : 156 cm Yaş : 42

Vücut çevresi algoritması 2025-07-17 tarihinde güncellendi.



## Vücut Çevresi cm

Öge	Mevcut	En son	Net
Boyun çevresi	30.0	30.0	0.0
Sol üst kol	25.1	25.7	+ 0.6
Sağ üst kol	25.1	25.7	+ 0.6
Büst	89.7	93.7	+ 4.0
Yüksek Bel	71.1	75.4	+ 4.3
Orta Bel	80.8	86.1	+ 5.3
Düşük bel	90.9	95.0	+ 4.1
Hipline	97.5	100.8	+ 3.3
Sol uyluk	56.1	55.9	+ 0.2
Sol uyluğun minimum çevresi	40.4	39.9	+ 0.5
Sağ uyluk çevresi	56.6	56.6	0.0
Sağ uyluğun minimum çevresi	39.4	38.9	+ 0.5
Sol baldır çevresi	36.8	37.1	+ 0.3
Sağ baldır çevresi	36.1	36.1	0.0

# Vücut Kompozisyon Raporu

Cinsiyet : Kadın

Boy : 156 cm Yaş : 42

## Vücut Kompozisyonuna Genel Bakış

	Altında	Normal	Üzerinde	Standart Aralık	Net
Vücut Ağırlığı kg		52.8		[46.4~56.7]	↓ 2.4
Vücut Yağ Kütlesi kg		16.9		[9.5~19.0]	↓ 2.4
İskelet Kas Kütlesi kg		19.3		[19.5~23.9]	↑ 0.1
Vücut Sıvısı kg		26.3		[26.1~31.9]	↑ 0.2
Protein kg		7.0		[7.4~9.1]	↓ 0.1
Vücut Kitle İndeksi kg/m <sup>2</sup>		21.7		[18.5~24.9]	↓ 1.0
Vücut Yağ Yüzdesi %		32.1		[18.0~28.0]	↓ 3.0
Yağsız Kütlesiz kg		35.9		[35.7~43.7]	0.0
Bazal Metabolik Hız kcal/d		1144.9		[1160.4~1336.0]	↑ 0.3

## Vücut Kompozisyonu Geçmişi



**Vücut Ağırlığı:** Ağırlık, vücut suyu, protein, inorganik tuz ve vücut yağının toplamıdır.

**Vücut Yağ Kütlesi:** Vücut Yağ Kütlesi, deri altı, kaslar ve iç organların etrafındaki yağların toplamıdır.

**İskelet Kas Kütlesi:** Aynı zamanda çizgili kas olarak ta bilinen iskelet kaslarımız, kemiklere bağlı bir kas türüdür. Bu değer, toplam iskelet kas kütlesi miktarını belirtmektedir.

**Vücut Sıvısı:** İnsan bedeninin çok büyük bir kısmı sudan oluşmaktadır. Vücut Sıvısı, temelde hücreler başta olmak üzere vücudun tüm organlarında yer almaktadır.

**Protein:** İnsan vücudunda yer alan tüm hücrelerde bulunan ve yapısında amino asit içeren katı bir madde olup aynı zamanda kas kütlesinin temel bileşenidir.

**Vücut Kitle İndeksi:** Genel olarak, kişide obezite durumunun olup olmadığını değerlendiren ve yaygın olarak vücudun yağlılık derecesini ölçen bir standarttır.

**Vücut Yağ Yüzdesi:** VYY, vücut kompozisyonunun ne kadarının yağdan oluştuğunu ortaya koyan bir ölçümdür.

**Yağsız Kütlesiz:** Yağsız Vücut Kütlesi, vücuttaki yağ miktarının hariç tutulduğu toplam vücut kütlesidir.

**Bazal Metabolik Hız:** Vücut dinlenme durumundayken vücut tarafından bir gün içinde tüketilen toplam enerji miktarıdır. Egzersiz, fiziksel objeler, sinirlilik hali, harici sıcaklık değişimleri vb. durumlar nedeniyle vücut tarafından tüketilen enerji miktarı Bazal Metabolik Hız değerine dahil edilmez.