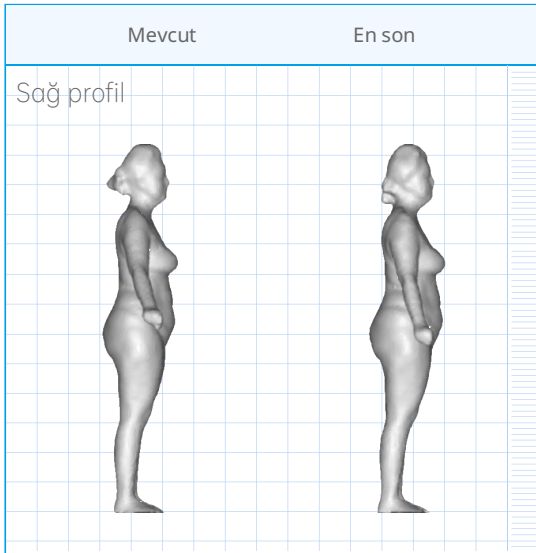
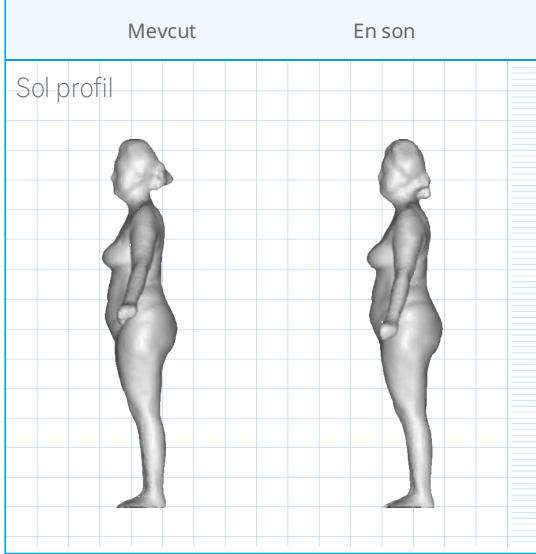
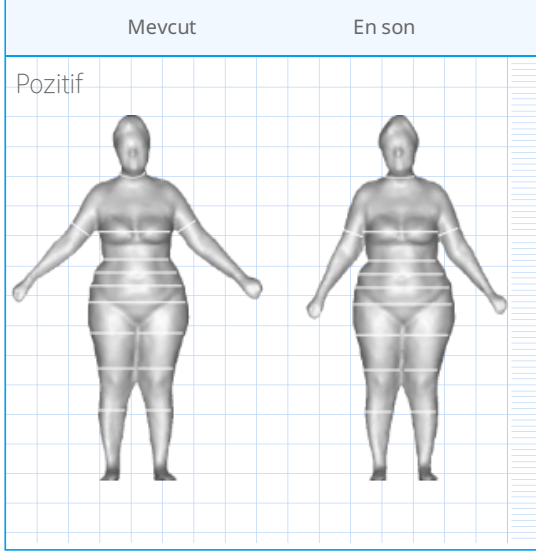


# Vücut Çevresi Raporu

Cinsiyet : Kadın

Boy : 160 cm Yaş : 56

Vücut çevresi algoritması 2025-07-17 tarihinde güncellendi.



## Vücut Çevresi cm

Öge	Mevcut	En son	Net
Boyun çevresi	34.8	39.1	↑ 4.3
Sol üst kol	30.5	31.0	↑ 0.5
Sağ üst kol	30.0	32.0	↓ 2.0
Büst	99.3	103.4	↑ 4.1
Yüksek Bel	83.6	86.6	↓ 3.0
Orta Bel	100.6	103.6	↓ 3.0
Düşük bel	112.8	116.3	↓ 3.5
Hipline	117.3	119.4	↓ 2.1
Sol uyluk	66.3	66.5	↓ 0.2
Sol uyluğun minimum çevresi	49.8	49.3	↑ 0.5
Sağ uyluk çevresi	66.5	67.6	↓ 1.1
Sağ uyluğun minimum çevresi	50.0	50.3	↓ 0.3
Sol baldır çevresi	37.3	37.6	↓ 0.3
Sağ baldır çevresi	38.4	38.6	↓ 0.2

# Vücut Kompozisyon Raporu

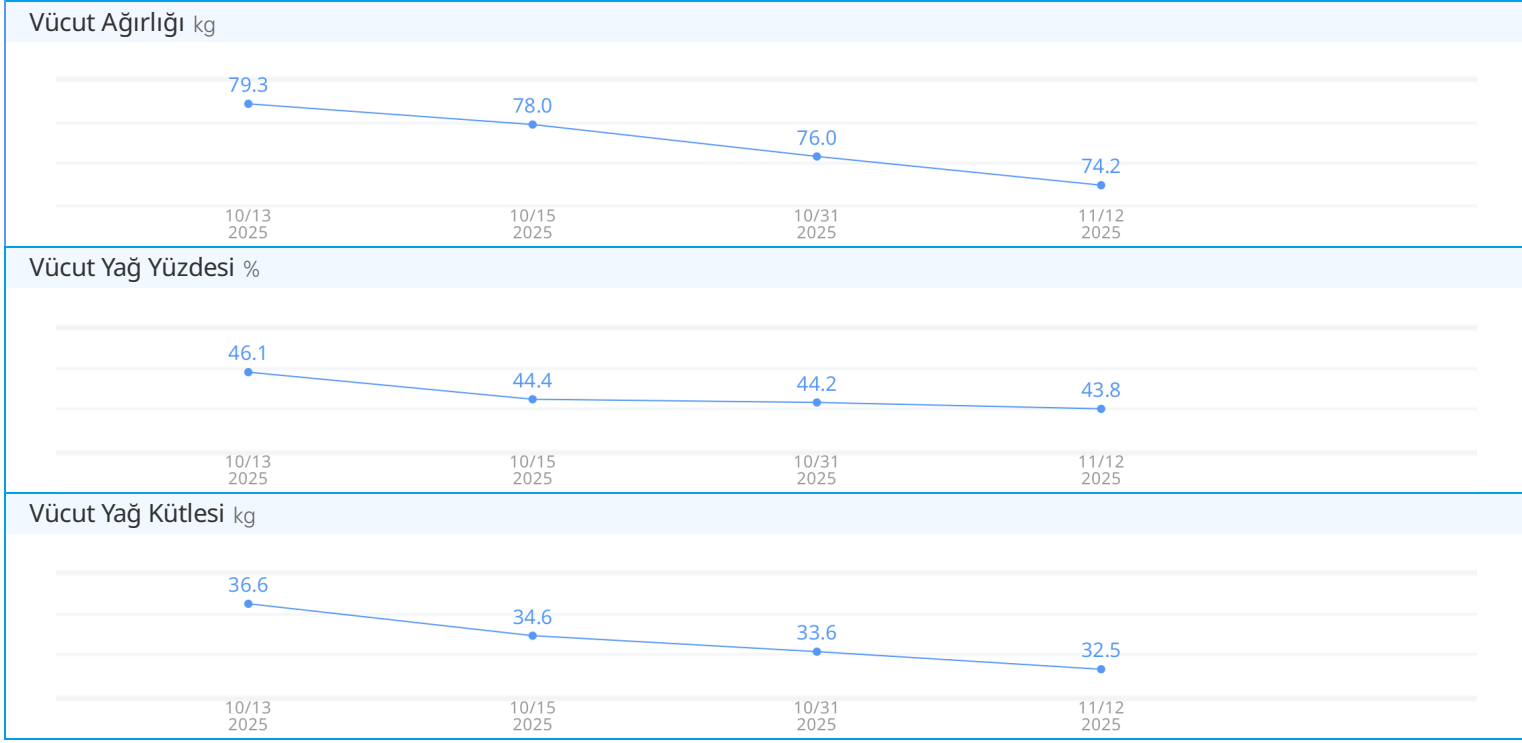
Cinsiyet : Kadın

Boy : 160 cm Yaş : 56

## Vücut Kompozisyonuna Genel Bakış

	Altında	Normal	Üzerinde	Standart Aralık	Net
Vücut Ağırlığı kg			74.2	[48.6~59.4]	↓ 1.8
Vücut Yağ Kütlesi kg			32.5	[9.9~19.9]	↓ 1.1
İskelet Kas Kütlesi kg		22.8		[20.4~24.9]	↓ 0.4
Vücut Sıvısı kg		30.5		[27.3~33.4]	↓ 0.7
Protein kg		8.1		[7.8~9.5]	0.0
Vücut Kitle İndeksi kg/m <sup>2</sup>			29.0	[18.5~24.9]	↓ 0.7
Vücut Yağ Yüzdesi %			43.8	[18.0~28.0]	↓ 0.4
Yağsız Kütle kg		41.7		[37.4~45.7]	↓ 0.7
Bazal Metabolik Hız kkal/d		1271.3		[1480.7~1727.5]	↓ 14.7

## Vücut Kompozisyonu Geçmiş



**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 Kütle:** 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, sinirlik hali, harici sıcaklık değişimleri vb. durumlar nedeniyle vücut tarafından tüketilen enerji miktarı Bazal Metabolik Hız değerine dahil edilmez.