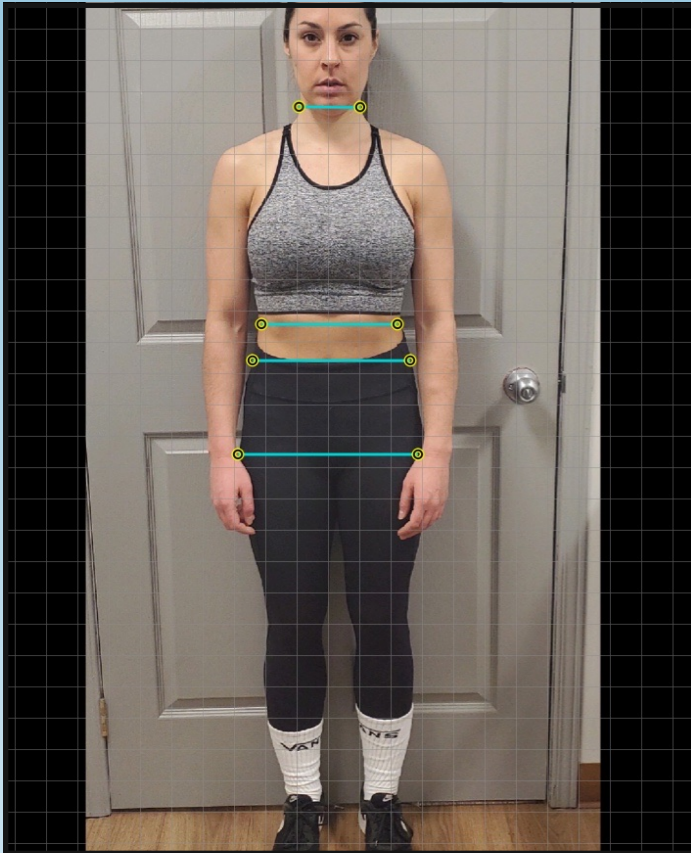


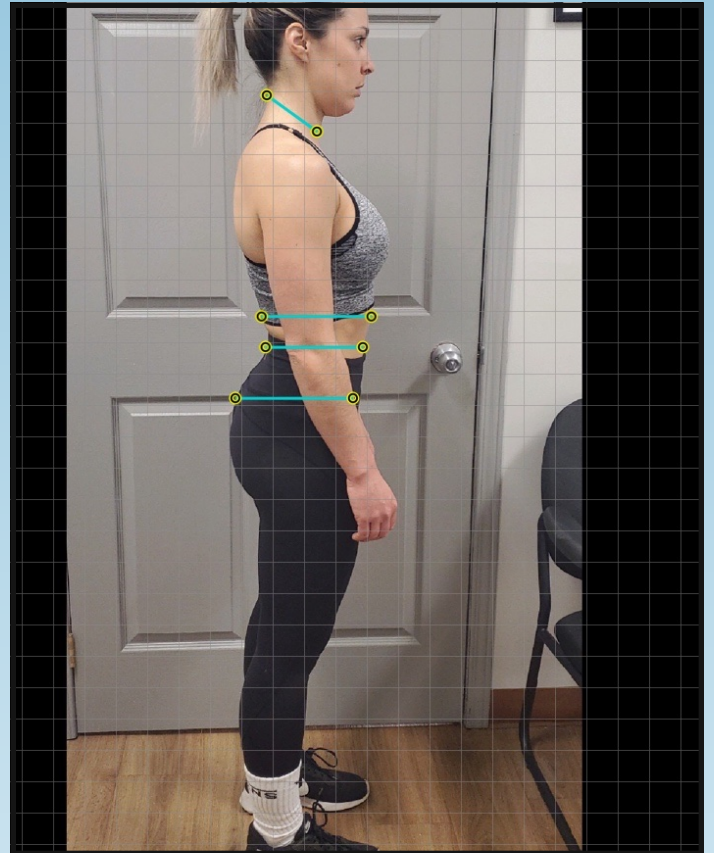
LeanScreen pour Tatiana Garneau réalisé le 2020-05-07

L'estimation de votre % de gras est de 20%. Votre indice de masse corporelle (IMC) est de 23,1. Votre rapport taille hanche est 0,82 et votre masse maigre (le poids de tout ce qui n'est pas du gras) pèse 49,6 kg. Votre métabolisme de base brûle 1 409,10 calories par jour.

Avant



Côté



Catégories générales des pourcentages de masse grasse

Gras essentiels	jusqu'à 13 %
Athlètes	14 - 20 %
Forme physique	21 - 24 %
Acceptable/Moyen	25 - 31 %
Court un risque/Ob...	32 % +

Masse grasse moyenne: 20%

Le % de gras représente le % de votre poids total qui n'est pas constitué de muscle, d'os ou de fluides corporel. Votre poids corporel est de 62 kg et notre estimation de votre % de gras, calculé selon des formules anatomiques, est de 20. Les valeurs « normales » de % de gras varient selon votre âge, votre sexe et votre silhouette naturelle. Voici un tableau général pour vous aider à interpréter cette valeur.

LeanScreen pour Tatiana Garneau réalisé le 2020-05-07

IMC	Weight Status
Below 18.5	Maigre
18.5 - 24.9	En bonne santé
25.0 - 29.9	Surpoids
30 and Above	Obèse

Indice de masse corporelle : 23,1

L'indice de masse corporelle (IMC en français, BMI en anglais) est un calcul simple en fonction de votre taille (1,64 m) et votre poids (62 kg). On se sert de cette valeur pour trouver notre poids santé. Votre IMC est de 23,1. De manière générale, un IMC entre 18,5 et 25 est considéré comme un poids santé.

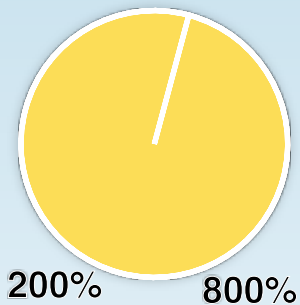
Prenez note que l'IMC ne tient pas compte de la masse musculaire. L'indice devient donc imprécis pour une personne ayant beaucoup de masse musculaire.

Estimated Health Risk	
Excellent	jusqu'à 0,75
Bon	0,75 - 0,80
Moyen	0,80 - 0,85
Élevé	0,85 - 0,90
Extrême	0,90 +

Rapport tailles-hanches : 0,82

Votre rapport taille hanche sert de prédicteur de certains problèmes de santé. Les gens ayant plus de poids dans la région du ventre peuvent avoir un risque plus élevé de maladies du cœur et de diabète. Ceux qui ont plus de gras autour des hanches ont moins de risques. Plus le rapport est élevé, plus les risques sont grands. Pour plus d'information à ce sujet, SVP consultez votre professionnel de la santé.

Votre rapport taille hanche est de 0,82



Masse maigre : 49,6 kg

Masse de graisse : 12,4 kg

MB : 1 409,10

Votre métabolisme de base est de 1 409,10 calories. C'est le nombre de calories que votre corps brûle par jour, au repos, sur une période de 24 heures.