

Алексей Ким, ваш отчёт о составе тела.

Измерение проведено 2026-07-31. Возраст: 30 лет. Рост: 167 см. Здесь собраны главные показатели, карта тела и общая картина измерения.

MH-14/R-01
report-2026-08-typst-v1

МОДУЛЬ 01 · ГЛАВНЫЙ ВЫВОД

MH-14/V-01

Главный вывод измерения: мышцы ниже нормы, остальные ключевые показатели в норме.

- В норме ИМТ 20.7 и жир 18 %.

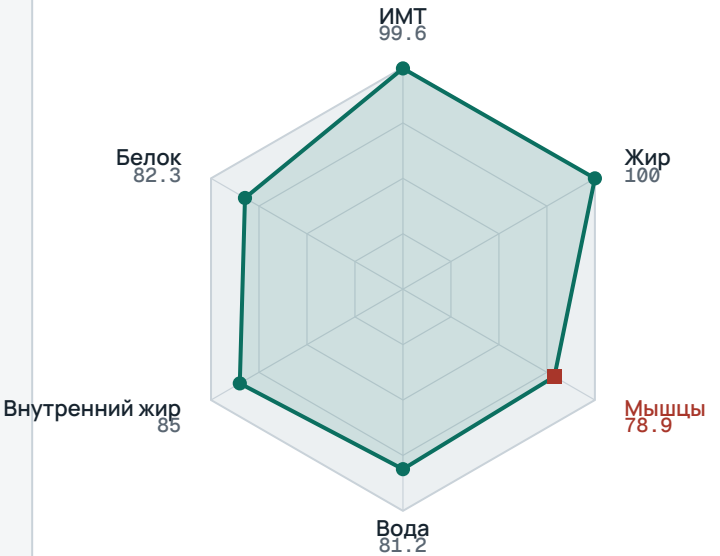
■ Мышцы — ниже нормы.

▲ Силовая нагрузка дважды в неделю. Две тренировки по 30–40 минут на крупные группы мышц. Начните с посильного веса и добавляйте постепенно.

МОДУЛЬ 02 · BIO-SIGNATURE RADAR

MH-14/R-02

Пять осей у верхней границы шкалы, мышцы — ниже остальных.



Осевых норм в данных нет — внешний контур равен 100.

МОДУЛЬ 03 · БЫСТРЫЕ КРІ

MH-14/R-03

ВЕС

57.75 кг

нет данных для сравнения

норма: нормы для сравнения нет · позиция: нет

ИМТ

20.7

● в норме

норма: 18.5–23 · позиция: 99.6

ЖИР

18 %

● в норме

норма: 13–23 · позиция: 100

МЫШЦЫ

44 кг

■ ниже нормы

норма: 44.3–60.9 · позиция: 78.9

МОДУЛЬ 04 · ЦЕЛОСТНОСТЬ

MH-14/R-04

ВЕСЫ

● данные приняты

Импеданс + вес, одна сессия.

СОСТАВ

● 6 из 6 полей

Жир, вода, мышцы, кости, вес.

НОРМЫ

▲ 5 из 7 показателей

Для веса и белка интервала нет.

МОДУЛЬ 05 · КОНТЕКСТ АНКЕТЫ

ВАШ ЗАПРОС

- ЭНЕРГИЯ
- СОН

Вы выбрали это как главный фокус визита — по вашему запросу.

КОНТЕКСТ АНКЕТЫ

СОН

7–8 часов

из анкеты

СИЛОВЫЕ

2 раза в неделю

из анкеты

КАРДИО

3 раза в неделю

из анкеты

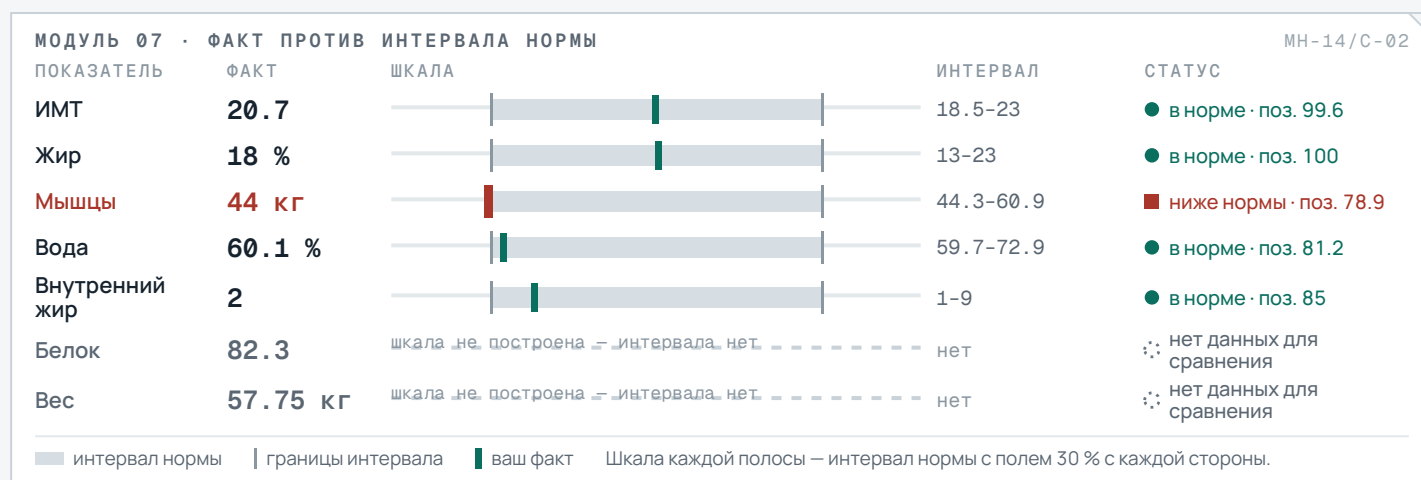
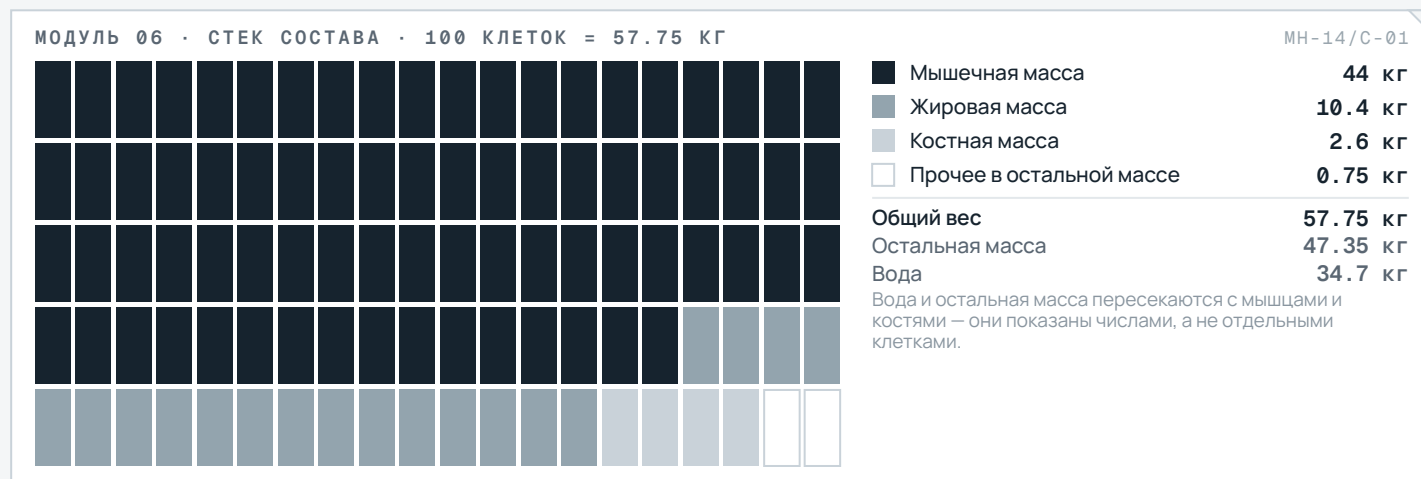
ЭКРАННАЯ НАГРУЗКА

5–8 часов в день

из анкеты

Мышечная масса ниже нормы.

Показатели показаны на фоне коридора нормы, если норма для сравнения есть. Позиция 0-100 помогает увидеть положение значения внутри шкалы.

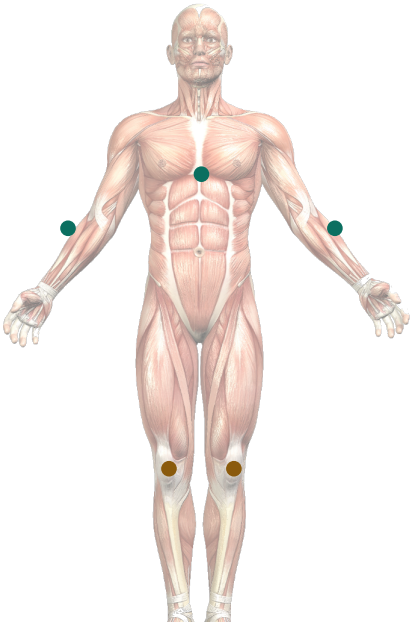


Руки симметричны, по ногам отклонение пограничное.

Пустые сегменты не рисуются и не заменяются нулевыми значениями. Карта тела и числовая раскладка показывают один и тот же сохранённый результат. Сегментарный анализ — справочная часть отчёта.

МОДУЛЬ 09 · КАРТА ТЕЛА

МН-14/S-01



● Руки
в норме · δ 0 %

▲ Ноги
пограничное · δ 2.63 %

● Туловище
в норме

⚙️ Голова — в измерении не участвует

2.4 / 2.4 кг

7.7 / 7.5 кг

20.8 кг

нет

МОДУЛЬ 10 · СИММЕТРИЯ

МН-14/S-02

Отклонение по ногам 2.63 % — порога значимости в данных нет.

	ЛЕВАЯ	СЕГМЕНТ	ПРАВАЯ	
2.4		Руки δ 0 %		2.4
7.7		Ноги δ 2.63 %		7.5
		Туловище	20.8 кг · одна зона	

Разница мышц рук: неизвестно, какая сторона выше. Разница мышц ног: неизвестно, какая сторона выше. Медицинского порога в сохранённых данных нет — линия значимости не построена.

МОДУЛЬ 11 · СЕГМЕНТНЫЙ ЛОГ

МН-14/S-03

Левая рука	2.3 кг · δ 0 %
Правая рука	2.3 кг · δ 0 %
Левая нога	7.5 кг · δ 4.08 %
Правая нога	7.2 кг · δ 4.08 %
Туловище	20.3 кг
Жир, левая рука	0.7 кг
Жир, правая рука	0.7 кг
Жир, туловище	5.9 кг
Жир, левая нога	1.5 кг
Жир, правая нога	1.5 кг

Свод по зонам в модуле 10 (руки 2.4 / 2.4 кг, ноги 7.7 / 7.5 кг, туловище 20.8 кг) взят из поля segments; построчный лог — из текста страницы. Обе величины показаны как сохранены.

МОДУЛЬ 12 · ПОЛНЫЙ ЛОГ ИЗМЕРЕНИЯ

МН-14/S-04

ПОКАЗАТЕЛЬ	ЗНАЧЕНИЕ	ЕДИНИЦА	ИНТЕРВАЛ	ПОЗИЦИЯ	СТАТУС	ПОЯСНЕНИЕ
ИМТ	20.7	—	18.5-23	99.6	● в норме	Индекс массы тела в норме.
Жир	18	%	13-23	100	● в норме	Доля жировой массы в норме.
Мышцы	44	кг	44.3-60.9	78.9	■ ниже нормы	Мышечная масса ниже нормы.
Вода	60.1	%	59.7-72.9	81.2	● в норме	Доля воды в норме.
Внутренний жир	2	—	1-9	85	● в норме	Внутренний жир в норме.
Белок	82.3	—	нормы для сравнения нет	нет	⚙️ нет данных	Нормы для сравнения нет.
Вес	57.75	кг	нормы для сравнения нет	нет	⚙️ нет данных	Нормы для сравнения нет.

MARINE HEALTH · SCALES.MARINEHEALTH.ASIA

03 / 07

Силовая нагрузка дважды в неделю.

Порядок рекомендаций задаётся состоянием тела и ответами анкеты; продукт идёт после действия. Шкала калорий показывает расход в покое и при разных уровнях активности. Это не готовый план питания и не назначение лечения.

МОДУЛЬ 13 · ОБМЕН

МН-14/Е-01

ККАЛ В ПОКОЕ

1391

64.5 % от умеренной активности
2156

ЦЕЛЬ ПО БЕЛКУ

81 г

факт приёма
весами не
измеряется

МОДУЛЬ 14 · ЛЕСТНИЦА РАСХОДА, ККАЛ/СУТ

МН-14/Е-02

В покое

1391

64.5%

↑ +278 ккал к предыдущему сценарию

Малоподвижный день

1669

77.4%

↑ +244 ккал к предыдущему сценарию

Лёгкая активность

1913

88.7%

↑ +243 ккал к предыдущему сценарию

Умеренная активность

2156

100%

Сценарии активности из данных отчёта; фактический уровень активности не измерялся.

МОДУЛЬ 15 · ТРАЕКТОРИЯ МЫШЦ

МН-14/Е-03

мышцы, кг

44.3 — нижняя граница нормы

44 кг

сегодня

повторный замер
дата не задана

Точка факта и граница нормы — из данных. Серый конус показывает разброс сценариев и не является прогнозом.

МОДУЛЬ 16 · ВЛИЯНИЕ × УСИЛИЕ

МН-14/Е-04

влияние ↑

1

2

3

4

5

усилие →

Оси качественные: числовых оценок влияния и усилия в данных нет. Номера точек — порядок рекомендаций из отчёта, он не меняется.

МОДУЛЬ 17 · ОЧЕРЕДЬ ДЕЙСТВИЙ

МН-14/Е-05

01

Силовая нагрузка дважды в неделю

Две тренировки по 30–40 минут на крупные группы мышц. Начните с посильного веса и добавляйте постепенно.

ОСНОВА: ПО ДАННЫМ ВЕСОВ · МЫШЦЫ НИЖЕ НОРМЫ

ПРОВЕРКА

две отметки в календаре каждую неделю

02

Белок около 81 г в день

Примерно 1,4 г на килограмм веса, распределите равномерно по приёмам пищи.

ОСНОВА: ПО ДАННЫМ ВЕСОВ · МЫШЕЧНЫЙ РЕЗЕРВ

ПРОВЕРКА

посчитать белок в один будний и один выходной день

03

150 минут кардио в неделю

Быстрая ходьба, велосипед или плавание — подойдёт любая нагрузка, которую переносите легко.

ОСНОВА: ПО ВАШЕМУ ЗАПРОСУ · ЭНЕРГИЯ

ПРОВЕРКА

суммарное время за неделю

04

Перемерьте пульс утром в покое

Пульс на весах снят стоя — это не пульс покоя. Измерьте сидя, после пяти минут отдыха.

ОСНОВА: ПО ДАННЫМ ВЕСОВ · ПУЛЬС СНЯТ СТОЯ

ПРОВЕРКА

три утренних измерения подряд

05

Повторный замер в тех же условиях

Те же веса, то же время суток, до еды и тренировки, сухие босые стопы — иначе замеры не сравнить.

ОСНОВА: ПО ДАННЫМ ВЕСОВ · КОНТРОЛЬ ДИНАМИКИ

ПРОВЕРКА

дата следующего замера в календаре

Морские формулы и ежедневная поддержка

Каталог — справочная часть. Не назначение и не часть вердикта.

**Premium Squalene 90**

БАД

Сквален из печени глубоководных акул

01

Сквален из печени глубоководных акул поддерживает антиоксидантную защиту, иммунитет, кожу и суставы.

Взрослым по 3 капсулы 1 раз в сутки во время еды.

Время суток: уточните у консультанта

СОСТАВ И АКТИВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Сквален из печени глубоководных рыб — 300 мг на капсулу. Природный антиоксидант: насыщает клетки кислородом, поддерживает выработку коллагена и эластина, влияет на работу суставов. Рекомендуемый курс — 3 месяца, повторение 1–2 раза в год.

Для кого: молодость и красота кожи, укрепление иммунитета, профилактика хронических заболеваний.

▲ Не подходит: непереносимость компонентов, беременность, лактация.

**Vita Marine A+**

БАД · СИРОП

Экстракт морской голотурии

02

Сироп с экстрактом морской голотурии (трепанга) поддерживает иммунитет, обменные процессы, сердце и общий тонус.

По 1 чайной ложке (5 мл) 1 раз в день во время еды.

Время суток: уточните у консультанта

СОСТАВ И АКТИВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Экстракт морской голотурии. На 100 мл: витамин С — 521 мг, В6 — 0,50 мг, В3 — 0,28 мг, магний — 7,2 мг. Гликозиды восстанавливают эластичность сосудов, фенольные и флавоноидные антиоксиданты уменьшают воспаление. Курс — 3 месяца.

▲ Не подходит: непереносимость компонентов, беременность, лактация.

**Vita Marine B+**

БАД · СИРОП

Экстракт морского ежа

03

Сироп с экстрактом морского ежа, минералами и витамином С поддерживает восстановительные процессы, зрение и общий тонус.

По 1 чайной ложке (5 мл) 1 раз в день во время еды.

Время суток: уточните у консультанта

СОСТАВ И АКТИВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Экстракт морского ежа. На 100 мл: витамин С — 426 мг, В6 — 1,43 мг, В3 — 0,50 мг, калий — 6,6 мг. Эхинохромус усиливают регенерацию, нафтохиноны поддерживают зрение. Курс — 3 месяца.

Для кого: режим интеллектуальной и эмоциональной перегрузки, забота о зрении, возрастные изменения.

▲ Не подходит: непереносимость компонентов, беременность, лактация.

**Cardio Marine**

БАД

Наттокиназа из натто и L-аргинин

04

Комплекс наттокиназы и L-аргинина предназначен для поддержки кровообращения, сердца и сосудов.

Взрослым по 3 капсулы в день.

Время суток: уточните у консультанта

СОСТАВ И АКТИВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

На 1 капсулу: наттокиназа (2000 FU) — 33 мг, L-аргинин — 417 мг. Наттокиназа из натто поддерживает текучесть крови, L-аргинин защищает стенки сосудов. Курс — 3 месяца, повторение 1–2 раза в год.

Для кого: профилактика проблем сердечно-сосудистой системы, жизнь в режиме стресса и высоких нагрузок.

▲ Не подходит: непереносимость, до 18 лет, беременность и кормление грудью. Если принимаете лекарства, разжижающие кровь, — сначала спросите врача.

**Artro Marine +MSM**

БАД

Глюкозамин, хондроитин и MSM

05

Комплекс глюкозамина, хондроитина и MSM поддерживает суставы, связки, хрящи и комфорт движения.

По 2 капсулы 2 раза в день во время еды.

Время суток: уточните у консультанта

СОСТАВ И АКТИВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Суточная дозировка 4 капсулы: глюкозамина сульфат — 1,2 г, хондроитина сульфат — 0,92 г, MSM. Хондроитин и глюкозамин — строительные блоки хряща, MSM — источник органической серы. Курс — 3 месяца.

Для кого: активный спорт, много времени на ногах, качество кожи, укрепление волос и ногтей.

▲ Не подходит: непереносимость компонентов, беременность, лактация.

**Iodium Kelp**

БАД

Ламинария — природный источник йода

06

Ламинария с природным йодом помогает восполнить йод в рационе и поддерживает щитовидную железу, обмен веществ и концентрацию.

По 2 капсулы 2 раза в день во время еды.

Время суток: уточните у консультанта

СОСТАВ И АКТИВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Сушёная ламинария и витаминный премикс. На 100 г: йод — 25,6 мг, кальций — 1330 мг, калий — 798 мг, магний — 744 мг, железо — 195 мг, цинк — 118 мг. Альгинат и фукоидан поддерживают защитные свойства организма.

▲ Не подходит: непереносимость компонентов, беременность, лактация.

Суперфуды, уход и семья

Связь с измерением отмечена отдельной строкой, если она есть в данных.



Kinkou Balance

БАД

Кальций из кунжута, магний и витамин D3

07

Комплекс растительного кальция, магния и витамина D3 поддерживает кости, мышцы, нервную систему и качество сна.

Взрослым по 2 капсулы в день во время еды.

Время суток: уточните у консультанта

СОСТАВ И АКТИВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Дневная дозировка 2 капсулы: кальций — 200 мг, магний — 300 мг, витамин D3 — 500 МЕ. Японский кунжутный кальций без фитиновой кислоты, магний в хелатной форме (бисглицинат + цитрат). Курс — 3 месяца.

Для кого: крепкие кости, спокойствие, эмоциональный баланс и качество сна.

▲ Не подходит: непереносимость, до 18 лет, беременным и кормящим.



Spirulina

БАД · СУПЕРФУД

Спирулина в таблетках

09

Спирулина служит источником растительного белка, аминокислот, железа и антиоксидантов для поддержки энергии, выносливости и иммунитета.

По 10 таблеток 1 раз в день.

Время суток: уточните у консультанта

СОСТАВ И АКТИВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

На 100 г: белок — 63,1 г, железо — 39,7 мг, калий — 1540 мг, магний — 378 мг, витамин А — 7850 мкг, бета-каротин — 94 200 мкг. Фикоцианин — антиоксидант, белок усваивается до 95 %. Банка на 650 таблеток.

Для кого: иммунитет, выносливость при интенсивных нагрузках, восстановление после болезней.

▲ Не подходит: непереносимость компонентов, беременность, грудное вскармливание.



Caroten+

БАД · СИРОП

Экстракт морской асцидии с каротиноидами

11

Сироп с экстрактом морской асцидии и каротиноидами поддерживает зрение, антиоксидантную защиту и состояние кожи.

По 1 чайной ложке (5 мл) 1 раз в день во время еды.

Время суток: уточните у консультанта

СОСТАВ И АКТИВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Экстракт морской асцидии: 12 видов каротиноидов и пигмент астаксантин. На 100 мл: витамин С — 487 мг, B6 — 0,32 мг, магний — 5 мг. Курс — 3 месяца, повторение 1–2 раза в год.

Для кого: активные пользователи гаджетов и компьютеров, забота о зрении, иммунитет.

▲ Не подходит: непереносимость компонентов, беременность, лактация.



Collagen

БАД · ПОРОШОК

Рыбный и говяжий коллаген 1, 2 и 3 типов

08

Комплекс гидролизированных пептидов коллагена с витамином С, цинком, гиалуроновой кислотой и биотином поддерживает кожу, суставы, кости, волосы и ногти.

Взрослым: 5 г (1 мерная ложка) растворить в 200 мл жидкости; 1 раз в сутки.

Время суток: уточните у консультанта

СОСТАВ И АКТИВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Гидролизированные пептиды рыбьего и говяжьего коллагена 1, 2 и 3 типов. На 100 г: витамин С — 200 мг, гиалуроновая кислота — 100 мг, цинк — 3,3 мг, биотин — 0,01 мг. Порошок водорастворимый, курс — 3 месяца.

▲ Не подходит: непереносимость компонентов, беременность, лактация.



DUO GREEN

СУПЕРФУД

Спирулина и ашитаба в одном стике

10

Суперфуд из спирулины и ашитабы поддерживает энергию, пищеварение, иммунитет и ежедневный тонус.

По 1 стикку в день.

Время суток: уточните у консультанта

СОСТАВ И АКТИВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Спирулина (60–70 % усвояемого белка, фикоцианин, хлорофилл, витамины А, Е, К, группы В) и ашитаба с редкими халконами 4-HD и XAG. 21 стик в упаковке, 100 % активных веществ.

Эффекты: 3–5 дней — энергия; 2–4 недели — сахар, кожа, пищеварение; 8–12 недель — иммунитет, сон, печень.

▲ Противопоказания в источнике не указаны — сверить упаковку со специалистом.



Zostera Japonica

БАД · СИРОП

Экстракт морской травы zostеры

12

Сироп с экстрактом морской zostеры содержит пектин, апиозу и клетчатку для поддержки естественного очищения кишечника и его микрофлоры.

По 1 чайной ложке 1–2 раза в день за 30 минут до еды.

Время суток: уточните у консультанта

СОСТАВ И АКТИВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Экстракт морской zostеры: пектин zostерин, апиоза, клетчатка. На 100 мл: витамин С — 236 мг, калий — 14,1 мг, магний — 4,2 мг. Апиоза связывает тяжелые металлы и токсины. Курс — 3 месяца.

Для кого: восстановление после антибиотиков, детокс, профилактика нарушений ЖКТ, аллергия.

▲ Не подходит: непереносимость компонентов, беременность, лактация.

Каталог, лист 3

Детский продукт помечен отдельно.

**Ashitaba (капсулы)**

БАД

Ашитаба — японское растение с острова Хачидзё

13

Капсулы с ашитабой содержат природные витамины, минералы и аминокислоты для поддержки общего тонуса и здоровья клеток.

Взрослым по 3 капсулы в сутки.

Время суток: уточните у консультанта

СОСТАВ И АКТИВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Ашитаба (Angelica Keiskei) с острова Хачидзё — источник витаминов, минералов и аминокислот, содержит редкие халконы. Растение известно как «трава долголетия». Взрослым — 3 капсулы в сутки.

Показания: холестерин, давление, хроническая усталость, заживление ран, зрение.

▲ Не подходит: чувствительность к компонентам, беременным и кормящим.

**ASHITABA REPAIR BALM**

УХОД ЗА КОЖЕЙ

Ашитаба, растительные масла и пчелиный воск

15

Восстанавливающий бальзам с ашитабой, растительными маслами и пчелиным воском смягчает сухую и раздражённую кожу и помогает ей восстанавливаться.

Наносить 2–4 раза в день; для ежедневного ухода за сухой кожей — 1 раз в день.

Время суток: уточните у консультанта

СОСТАВ И АКТИВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Экстракт ашитабы, чёрный орех (Juglans Nigra), пчелиный воск, оливковое и подсолнечное масла, Prostomak Phytocomplex. Объём 65 г. Без парабенов и синтетических ароматизаторов.

▲ Противопоказания в источнике не указаны — сверить упаковку со специалистом.

**Inspiration Kit**

НАБОР ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Эфирные масла лимона, апельсина и бергамота

17

Набор эфирных масел лимона, апельсина и бергамота создан для домашней ароматерапии, бодрости, хорошего настроения и концентрации.

В диффузор — смесь; для вдыхания — 1–2 капли на ладони.

Время суток: уточните у консультанта

СОСТАВ И АКТИВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Три масла по 10 мл: лимон — концентрация и бодрость, апельсин — настроение и переносимость нагрузок, бергамот — коммуникабельность и творческая активность. 100 % концентрат без синтетических примесей.

▲ Беречь глаза; перед нанесением на кожу разбавить.

**ASHITABA NIGHT MASK**

УХОД ЗА КОЖЕЙ

Ночная маска с ашитабой

14

Ночная маска с ашитабой, ламинарией, пептидами, скваланом и церамидами увлажняет кожу и поддерживает её восстановление и защитный барьер во время сна.

Нанести тонким слоем на очищенную кожу вечером, оставить на ночь. Использовать 2–3 раза в неделю или по необходимости.

СОСТАВ И АКТИВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Экстракт ашитабы и ламинарии, пептиды (Acetyl Tetrapeptide-5, Acetyl Hexapeptide-8, Copper Tripeptide-1), сквалан, церамид NP, гиалуронат натрия, витамин Е и экстракт зелёного чая. Объём 50 мл.

▲ Противопоказания в источнике не указаны — сверить упаковку со специалистом.

**ASHITABA TOOTHPASTE**

УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

Зубная паста с ашитабой

16

Зубная паста без фтора с нано-гидроксипатитом, морской солью и ашитабой бережно очищает зубы, укрепляет эмаль и ухаживает за дёснами.

Чистить зубы 1–2 раза в день после еды; не глотать.

Время суток: уточните у консультанта

СОСТАВ И АКТИВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Нано-гидроксипатит и минералы морской соли, папаин, ксилит, ашитаба, экстракт зелёного чая, масло мяты перечной. Объём 100 мл. Без фтора, маркировка NATURAL и HALAL.

Для кого: чувствительные дёсны, натуральный уход без фтора, дети с 14 лет и взрослые.

▲ Не глотать. Для взрослых и детей с 14 лет.

**MN Multix**

ДЛЯ ДЕТЕЙ · ОТ 3 ЛЕТ

ДЕТСКИЙ

Кальций + витамин D3

18

Жевательные мармеладки с кунжутным кальцием и витамином D3 поддерживают рост, кости, зубы и иммунитет детей от 3 лет.

Детям с 3 лет: 3 мармеладки в день во время или после еды.

Время суток: уточните у консультанта

СОСТАВ И АКТИВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Кальций из кунжута (усвоение до 98 %), витамин D3, пробиотик, натуральные красители из моркови и свёклы, желатин халал. Без ГМО, консервантов и искусственных красителей. В баночке 45 мармеладок.

▲ Не подходит при непереносимости. Ребёнку — после разговора с врачом.