Alex — esempio fittizio. Tutti i numeri e le osservazioni sono illustrativi; nessuna foto è stata analizzata.

GRASSO CORPOREO STIMATO · DALLA TUA FOTO

20–26%

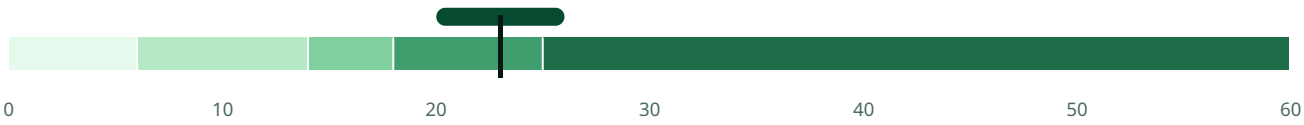
Valore medio ≈ 23%



Categoria: **Nella media (Maschio)** · Qualità della foto: **Buona**

Più magro di circa il 53–87% degli uomini della tua età

Una stima da una sola foto, non una scansione DEXA. Posizione, abbigliamento e luce possono spostarla di diversi punti percentuali.



Le tue tre priorità

1. Perdi grasso lentamente

Un deficit di 300–500 kcal al giorno (pagina 7) porta a circa 20% in circa 4–8 settimane (pagina 6).

2. Proteine a ogni pasto

130–180 g al giorno: circa 40 g in ciascuno dei quattro pasti.

3. Prossima foto il 2026-12-20

Quattro settimane da questo report, con la stessa configurazione (pagina 8).

Tre osservazioni da questa foto

1. Osservazione di esempio: le spalle mostrano una lieve separazione rispetto alla parte alta delle braccia.
2. Osservazione di esempio: la vita ha un profilo morbido, senza una chiara separazione addominale.
3. Osservazione di esempio: una vista frontale rilassata lascerebbe invisibili i contorni laterali e posteriori.

Alex — esempio fittizio. Tutti i numeri e le osservazioni sono illustrativi; nessuna foto è stata analizzata.

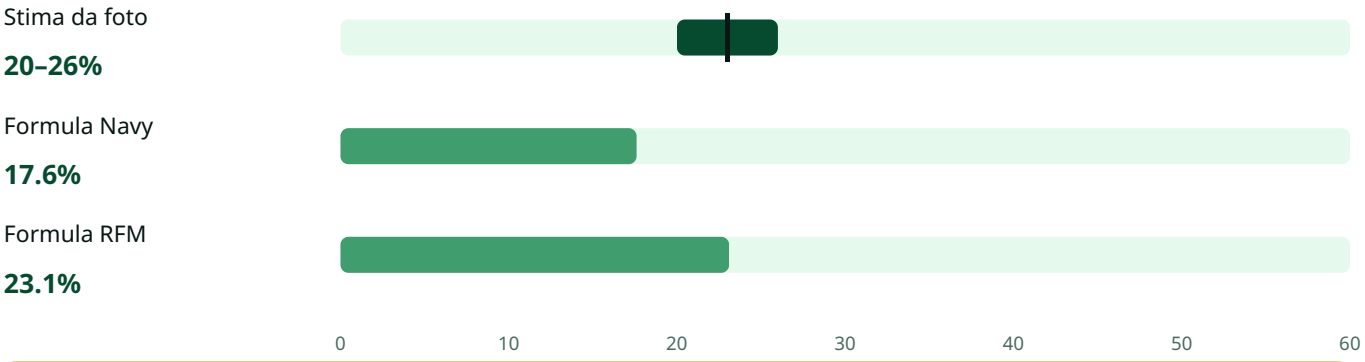
02 Metodo ed errore

Il tuo intervallo deriva da una foto, letta da un modello visivo con un prompt fisso e verificata rispetto a limiti rigidi (3–60 %, almeno 6 punti di ampiezza). È una stima visiva, non una misurazione della composizione corporea.

Posa	Inclinarsi, ruotare il busto o contrarre l'addome cambia l'aspetto di vita e fianchi e può spostare la stima di diversi punti.
Luce	La luce dall'alto accentua le ombre e fa sembrare la definizione più marcata; una luce frontale piatta la nasconde.
Abbigliamento	Vestiti aderenti mostrano i contorni; tessuti larghi li nascondono e rendono la foto «limitata».
Fotocamera	Un obiettivo grandangolare vicino al corpo deforma le proporzioni; uno smartphone a 2–3 m all'altezza della vita deforma meno.

Nei test di fattibilità alla base di questo strumento, la stima da foto differiva da un valore di riferimento di 4,3 punti percentuali in media (3 foto). Considera il centro dell'intervallo come guida approssimativa e l'intervallo come risposta più onesta.

Verifica incrociata con le formule



La foto e la formula differiscono di oltre 5 punti. Usano input diversi e ciascuna ha il proprio errore, quindi il report non fa una media tra le due.

La formula Navy (Hodgdon & Beckett, 1984) usa collo, vita e, per le donne, fianchi, insieme all'altezza. RFM (Woolcott & Bergman, 2018) usa altezza e vita. Il posizionamento del metro può spostare entrambi di alcuni punti.

Fonti: Hodgdon JA, Beckett MB. Naval Health Research Center, 1984 · Woolcott OO, Bergman RN. Sci Rep 2018;8:10980.

Alex — esempio fittizio. Tutti i numeri e le osservazioni sono illustrativi; nessuna foto è stata analizzata.

03 Zone (parte 1 di 2)



La foto da cui è stata ottenuta questa stima.

Spalle e braccia

CIÒ CHE È VISIBILE

Esempio: un profilo arrotondato delle spalle e una lieve definizione della parte alta delle braccia.

QUANTO BENE UNA SOLA FOTO LO MOSTRA

La luce e la posizione delle braccia possono modificare la separazione apparente. Questo non può stabilire la dimensione o la forza muscolare.

Petto

CIÒ CHE È VISIBILE

Esempio: un contorno del torace liscio con separazione visibile limitata.

QUANTO BENE UNA SOLA FOTO LO MOSTRA

Una vista frontale non può distinguere la composizione dei tessuti; abbigliamento e postura influenzano il profilo.

DEFINIZIONE VISIBILE

In questo esempio fittizio, spalle e parte alta delle braccia mostrano una lieve definizione visibile. Descrive l'aspetto, non la massa muscolare.

Una foto mostra i contorni e la definizione visibile. Non può mostrare le percentuali di grasso regionali, il grasso viscerale o la massa muscolare, e il report non li stima.

Alex — esempio fittizio. Tutti i numeri e le osservazioni sono illustrativi; nessuna foto è stata analizzata.

04 Zone (parte 2 di 2)



La foto da cui è stata ottenuta questa stima.

Addome e vita

CIÒ CHE È VISIBILE

Esempio: un profilo morbido della vita e linee addominali appena visibili.

QUANTO BENE UNA SOLA FOTO LO MOSTRA

Non è una misurazione del grasso viscerale o regionale. Respirazione e angolo della fotocamera cambiano l'aspetto.

Fianchi e cosce

CIÒ CHE È VISIBILE

Esempio: la parte alta delle cosce e i fianchi hanno un contorno liscio e continuo.

QUANTO BENE UNA SOLA FOTO LO MOSTRA

Una singola vista frontale lascia invisibili i lati. Non si può dedurre alcuna percentuale di grasso regionale.

CONTORNI

L'esempio fittizio presenta una vita lievemente definita e un profilo morbido sui fianchi. Queste note non misurano il grasso regionale.

Alex — esempio fittizio. Tutti i numeri e le osservazioni sono illustrativi; nessuna foto è stata analizzata.

05 Valori derivati

Questi numeri sono calcoli fatti sul tuo peso e sull'intervallo stimato. Qui la massa magra è tutto ciò che non è grasso (muscoli, ossa, organi, acqua), quindi non è massa muscolare.

SESSO	ETÀ	ALTEZZA	PESO	VITA
Maschio	34	180 cm	82 kg	88 cm

I tuoi numeri · 20–26%



MASSA MAGRA (SENZA GRASSO)	MASSA GRASSA
60.7 kg – 65.6 kg	16.4 kg – 21.3 kg

	20–26%
FFMI	18.7 – 20.2
FFMI normalizzato (1,80 m)	18.7 – 20.2
Rapporto vita-altezza	0.49



L'FFMI (indice di massa magra) è la massa magra divisa per l'altezza al quadrato. Il valore normalizzato lo adatta a un'altezza di 1,80 m (Kouri et al., 1995).

Rapporto vita-altezza: una vita sotto metà della tua altezza (sotto 0,5) è la soglia di screening comunemente usata (Ashwell & Hsieh, 2005).

CONFRONTO CON GLI ADULTI DELLA TUA ETÀ

Il tuo intervallo è più magro di circa il 53–87% degli uomini di 34 anni in un campione di riferimento statunitense misurato con DXA.

La DXA di solito dà qualche punto in più rispetto ai metodi con foto e metro, quindi leggi questo dato come una posizione approssimativa, non come una classifica.

Fonti: Kouri EM et al. Clin J Sport Med 1995;5:223–228 · Ashwell M, Hsieh SD. Int J Food Sci Nutr 2005;56:303–307. · Kelly TL, Wilson KE, Heymsfield SB. PLoS ONE 2009;4(9):e7038 (NHANES 1999–2004, Table S2, non-Hispanic white adults).

Alex — esempio fittizio. Tutti i numeri e le osservazioni sono illustrativi; nessuna foto è stata analizzata.

06 Scenari obiettivo

Quale sarebbe il tuo peso a un diverso livello di grasso corporeo se la massa magra restasse la stessa, e con un po' di massa magra guadagnata. Semplice calcolo aritmetico dal centro del tuo intervallo; non è un obiettivo che fissiamo noi per te.

SCENARIO	GRASSO CORPOREO	PESO	VARIAZIONE
Ora (valore medio)	23%	**82 kg**	—
3 punti in meno, stessa massa magra	20%	**78.9 kg**	−3.1 kg
5 punti in meno, stessa massa magra	18%	**77 kg**	−5 kg
+2 kg di massa magra, stessa percentuale di grasso corporeo	23%	**84.6 kg**	+2.6 kg
+2 kg di massa magra, 3 punti in meno	20%	**81.4 kg**	−0.6 kg

Il cambiamento reale raramente mantiene la massa magra esattamente costante. Usa gli scenari come scala per il tuo obiettivo e ricontrolla con la stessa configurazione foto.

Quando potresti arrivarci

Con una perdita costante dello 0,5–1 % del peso corporeo a settimana mantenendo la massa magra. Il progresso reale è raramente così regolare, quindi leggi le date come una finestra.

GRASSO CORPOREO	PESO	TEMPO	DATE	VITA ≈
≈ 20%	78.9 kg	4–8 settimane	2026-12-20 – 2027-01-17	**82 cm**
≈ 18%	77 kg	7–13 settimane	2027-01-10 – 2027-02-21	**78.5 cm**

Gli obiettivi per la vita partono dalla tua vita misurata e la spostano come prevede la formula RFM. Misura all'altezza dell'ombelico, a muscoli rilassati. Metà dell'altezza: 90 cm.

Fonti: Helms ER et al. J Int Soc Sports Nutr 2014;11:20 · Woolcott OO, Bergman RN. Sci Rep 2018;8:10980.

Alex — esempio fittizio. Tutti i numeri e le osservazioni sono illustrativi; nessuna foto è stata analizzata.

07 Piano generale di 8 settimane

Una struttura generale basata su linee guida pubblicate, uguale per tutti con i tuoi numeri. Non è un consiglio medico o nutrizionale e non è inventato dal modello.

ENERGIA A RIPOSO (MIFFLIN-ST JEOR)

1 780 kcal

ENERGIA GIORNALIERA, ATTIVITÀ LEGGERA O MODERATA

2 448 – 2 759 kcal

OBIETTIVO	CALORIE AL GIORNO	PROTEINE AL GIORNO
Ricomposizione	2 250 – 2 760 kcal	130 – 180 g (1.6–2.2 g/kg)
Perdita di grasso	1 950 – 2 460 kcal	130 – 180 g (1.6–2.2 g/kg)
Aumento di massa magra	2 600 – 3 060 kcal	130 – 165 g (1.6–2 g/kg)

Allenamento

- Allenamento di resistenza per tutti i principali gruppi muscolari 2–4 volte a settimana, aumentando gradualmente carico o ripetizioni.
- 150–300 minuti di attività moderata a settimana (camminata veloce, ciclismo), distribuiti nella maggior parte dei giorni.
- Dormi 7–9 ore; mantieni lo stesso protocollo foto ogni 4 settimane per verificare la direzione.

Otto settimane

Settimane 1–2

Registra il peso 3 volte a settimana al mattino; definisci il range calorico e il target proteico.

Settimane 3–4

Mantieni la routine; regola le calorie di 100–200 kcal se la media settimanale non si muove come previsto.

Settimane 5–6

Aggiungi carico o una serie agli esercizi principali; mantieni costante l'attività.

Settimane 7–8

Fai una nuova foto con il protocollo a pagina 8 e confrontala con questo report.

Non scendere sotto 1 200 kcal (donne) o 1 500 kcal (uomini) al giorno senza un medico. Gravidanza, diabete, malattia renale o disturbo alimentare: parla prima con un medico.

Fonti: Mifflin MD et al. Am J Clin Nutr 1990;51:241–247 · Jäger R et al. ISSN position stand: protein and exercise, 2017 · WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 2020.

Alex — esempio fittizio. Tutti i numeri e le osservazioni sono illustrativi; nessuna foto è stata analizzata.

08 Il tuo piano di controlli

Una foto ogni 4 settimane, con la finestra attesa se segui il piano di perdita di grasso allo 0,5–1 % del peso corporeo a settimana. Scrivi accanto i tuoi numeri.

CONTROLLO	DATA	PESO PREVISTO	GRASSO PREVISTO	IL TUO PESO	LA TUA VITA
Oggi	2026-11-22	82 kg	20–26%	82 kg	88 cm
Settimana 4	2026-12-20	78.7 kg – 80.4 kg	≈ 20–21%		
Settimana 8	2027-01-17	77 kg – 78.7 kg	≈ 18–20%		
Settimana 12	2027-02-14	77 kg – 77.1 kg	≈ 18%		
Settimana 16	2027-03-14	77 kg	≈ 18%		
Settimana 20	2027-04-11	77 kg	≈ 18%		
Settimana 24	2027-05-09	77 kg	≈ 18%		

Pesati 3 volte a settimana al mattino e confronta le medie settimanali. Tra una foto e l'altra, variazioni sotto circa 3 punti rientrano nel rumore di una stima da foto. Prossima stima: bodyformnote.com.

Protocollo foto per i ricontrolli

Luce La stessa stanza e la stessa lampada, luce frontale all'altezza del petto; nessuna finestra dietro di te.

Distanza Telefono a 2–3 m di distanza all'altezza della vita, con tutto il busto e la parte alta delle cosce nell'inquadratura.

Posa Stai dritto, braccia leggermente lontane dal corpo, addome rilassato, piedi alla larghezza dei fianchi.

Abbigliamento Gli stessi pantaloncini aderenti o lo stesso costume; l'addome visibile.

Ora del giorno Mattina, prima di mangiare e di allenarti, dopo essere andato in bagno.

Intervallo Ogni 4–8 settimane. Le foto di giorno in giorno mostrano soprattutto acqua e luce, non grasso.

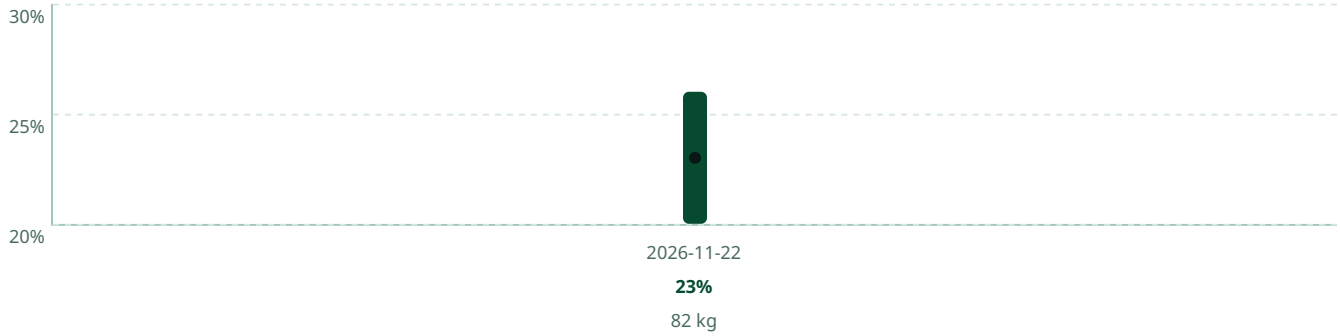
Alex — esempio fittizio. Tutti i numeri e le osservazioni sono illustrativi; nessuna foto è stata analizzata.

09 Confronto con il report precedente

Questo è il primo report di questa persona, quindi non c'è ancora nulla da confrontare. Il prossimo report della stessa persona affiancherà le due foto e i due intervalli e aggiungerà una barra a questo grafico.

I tuoi progressi

Ogni barra è un report di questa persona: l'intervallo, il punto il suo centro, sotto il peso se è stato indicato.



	QUESTO REPORT
Data della foto	2026-11-22
Grasso corporeo stimato · dalla tua foto	20–26%
Valore medio	23%
Qualità della foto	Buona
Peso	82 kg
Vita	88 cm

Alex — esempio fittizio. Tutti i numeri e le osservazioni sono illustrativi; nessuna foto è stata analizzata.

10 Limiti e quando vedere un professionista

- Questo report è una stima da una sola foto, non una scansione DEXA, non una diagnosi e non un consiglio medico.
- Non misura massa muscolare, grasso viscerale, percentuali di grasso regionali, densità ossea o rischio per la salute.
- Per una misurazione, chiedi una scansione DEXA, un test idrostatico o a spostamento d'aria, oppure pliche cutanee misurate da un professionista qualificato.

Consulta un medico quando

- perdita o aumento di peso non pianificati superiori al 5 % in pochi mesi;
- una vita che continua ad aumentare, o un rapporto vita-altezza sopra 0,6;
- stanchezza, capogiri, assenza di ciclo o altri sintomi durante una dieta;
- qualsiasi disturbo alimentare attuale o passato, gravidanza o una condizione cronica prima di cambiare la dieta.

Versioni

Modello di stima	Non utilizzato — esempio fittizio
Prompt di stima	Non utilizzato
Testo del report	Esempio illustrativo, non un'analisi personale
Report creato	2026-11-22