Alex — fikcyjny przykład. Wszystkie liczby i obserwacje są poglądowe; nie analizowano żadnego zdjęcia.

SZACOWANY POZIOM TKANKI TŁUSZCZOWEJ · ZE ZDJĘCIA

20–26%

Punkt środkowy ≈ 23%



Kategoria: **Średnia (Mężczyzna)** · Jakość zdjęcia: **Dobra**

Szczuplejszy niż ok. 53–87% mężczyzn w Twoim wieku

Oszacowanie z jednego zdjęcia, nie skan DEXA. Poza, ubranie i światło mogą zmienić wynik o kilka punktów procentowych.



Twoje trzy priorytety

1. Trać tłuszcz powoli

Deficyt 300–500 kcal dziennie (strona 7) prowadzi do ok. 20% w około 4–8 tygodni (strona 6).

2. Białko w każdym posiłku

130–180 g dziennie: ok. 40 g w każdym z czterech posiłków.

3. Następne zdjęcie: 2026-12-20

Cztery tygodnie od tego raportu, w tym samym ustawieniu (strona 8).

Trzy obserwacje z tego zdjęcia

1. Przykładowa obserwacja: barki wykazują lekkie oddzielenie od górnych ramion.
2. Przykładowa obserwacja: talia ma miękki kontur, bez wyraźnego oddzielenia brzucha.
3. Przykładowa obserwacja: rozluźniony widok od przodu nie pokazuje konturów z boku ani z tyłu.

Alex — fikcyjny przykład. Wszystkie liczby i obserwacje są poglądowe; nie analizowano żadnego zdjęcia.

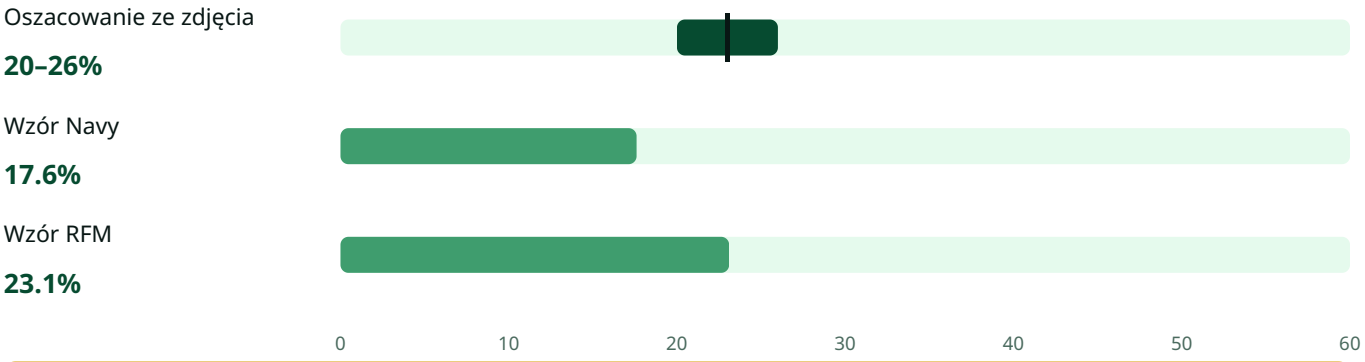
02 Metoda i błąd

Twój zakres pochodzi z jednego zdjęcia, odczytanego przez model wizyjny z ustalonym poleceniem i sprawdzonego względem sztywnych limitów (3–60 %, co najmniej 6 punktów szerokości). To estymacja wizualna, a nie pomiar składu ciała.

Poza	Pochylenie, skręcenie lub napinanie brzucha zmienia wygląd talii i bioder i może przesunąć szacunek o kilka punktów.
Światło	Światło z góry pogłębia cienie i sprawia, że definicja wygląda wyraźniej; płaskie światło z przodu ją ukrywa.
Ubranie	Dopasowane ubranie pokazuje kontury; luźny materiał je ukrywa i sprawia, że zdjęcie jest «ograniczone».
Aparat	Obiektyw szerokokątny z bliska zniekształca proporcje; telefon z 2–3 m na wysokości talii zniekształca je najmniej.

W testach wykonalności, na których opiera się to narzędzie, szacunek ze zdjęcia różnił się od wartości referencyjnej średnio o 4,3 punktu procentowego (3 zdjęcia). Traktuj środek zakresu jako orientacyjny, a zakres jako uczciwą odpowiedź.

Porównanie z wzorami



Zdjęcie i wzór różnią się o więcej niż 5 punktów. Korzystają z innych danych wejściowych i każdy ma własny błąd, więc raport ich nie uśrednia.

Wzór Navy (Hodgdon i Beckett, 1984) wykorzystuje szyję, talię oraz — u kobiet — biodra i wzrost. RFM (Woolcott i Bergman, 2018) wykorzystuje wzrost i talię. Miejsce przyłożenia taśmy zmienia oba wyniki o kilka punktów.

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

Alex — fikcyjny przykład. Wszystkie liczby i obserwacje są poglądowe; nie analizowano żadnego zdjęcia.

03 Strefy (część 1 z 2)



Zdjęcie, na podstawie którego wykonano to oszacowanie.

Barki i ramiona

CO JEST WIDOCZNE

Przykład: zaokrąglony kontur barków i lekka definicja górnej części ramion.

JAK DOBRZE POKAZUJE TO JEDNO ZDJĘCIE

Światło i ułożenie ramion mogą zmieniać widoczne oddzielenie. Nie pozwala to określić rozmiaru ani siły mięśni.

Klatka piersiowa

CO JEST WIDOCZNE

Przykład: gładki kontur klatki piersiowej z ograniczoną widoczną separacją.

JAK DOBRZE POKAZUJE TO JEDNO ZDJĘCIE

Widok od przodu nie rozróżnia składu tkanek; ubranie i postawa wpływają na kontur.

WIDOCZNA DEFINICJA MIĘŚNI

W tym fikcyjnym przykładzie barki i górne ramiona mają lekką, widoczną definicję. Opisuje to wygląd, nie masę mięśniową.

Zdjęcie pokazuje zarysy i widoczną definicję. Nie pokazuje regionalnej zawartości tłuszczu, tłuszczu trzewnego ani masy mięśniowej, a raport ich nie szacuje.

Alex — fikcyjny przykład. Wszystkie liczby i obserwacje są poglądowe; nie analizowano żadnego zdjęcia.

04 Strefy (część 2 z 2)



Zdjęcie, na podstawie którego wykonano to oszacowanie.

Brzuch i talia

CO JEST WIDOCZNE

Przykład: miękki kontur talii i delikatne linie brzucha.

JAK DOBRZE POKAZUJE TO JEDNO ZDJĘCIE

To nie jest pomiar tłuszczu trzewnego ani regionalnego. Oddychanie i kąt kamery zmieniają wygląd.

Biodra i uda

CO JEST WIDOCZNE

Przykład: górna część ud i biodra mają gładki, ciągły kontur.

JAK DOBRZE POKAZUJE TO JEDNO ZDJĘCIE

Jeden widok od przodu nie pokazuje boków. Nie da się z niego wywnioskować regionalnego procentu tłuszczu.

KONTURY

Fikcyjny przykład ma delikatnie zarysowaną talię i gładki kontur przez biodra. Te uwagi nie mierzą tłuszczu regionalnego.

Alex — fikcyjny przykład. Wszystkie liczby i obserwacje są poglądowe; nie analizowano żadnego zdjęcia.

05 Wartości pochodne

Te liczby są wyliczone z Twojej masy ciała i szacowanego zakresu. Beztłuszczowa masa tutaj to wszystko, co nie jest tłuszczem (mięśnie, kości, narządy, woda), więc nie jest masą mięśniową.

PŁEĆ	WIEK	WZROST	MASA CIAŁA	TALIA
Mężczyzna	34	180 cm	82 kg	88 cm

Twoje dane · 20–26%



MASA BEZTŁUSZCZOWA (BEZ TŁUSZCZU)	MASA TŁUSZCZOWA
60.7 kg – 65.6 kg	16.4 kg – 21.3 kg

	20–26%
FFMI	18.7 – 20.2
Znormalizowany FFMI (1,80 m)	18.7 – 20.2
Stosunek talii do wzrostu	0.49



FFMI (wskaźnik beztłuszczowej masy ciała) to beztłuszczowa masa podzielona przez wzrost do kwadratu. Wartość znormalizowana dostosowuje ją do wzrostu 1,80 m (Kouri i in., 1995).

Stosunek talii do wzrostu: talia poniżej połowy wzrostu (poniżej 0,5) to powszechnie używany próg przesiewowy (Ashwell i Hsieh, 2005).

NA TLE DOROSŁYCH W TWOIM WIEKU

Twój zakres jest niższy niż u ok. 53–87% mężczyzn w wieku 34 lat w amerykańskiej próbie referencyjnej zmierzonej metodą DXA.

DXA zwykle pokazuje o kilka punktów więcej niż metody ze zdjęcia i taśmy, więc traktuj to jako orientacyjną pozycję, nie ranking.

Źródła: Kouri EM i in. 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 — fikcyjny przykład. Wszystkie liczby i obserwacje są poglądowe; nie analizowano żadnego zdjęcia.

06 Scenariusze docelowe

Jaka byłaby Twoja masa ciała przy innym poziomie tkanki tłuszczowej, jeśli beztłuszczowa masa pozostałaby taka sama, oraz przy częściowym wzroście beztłuszczowej masy. Czysta arytmetyka ze środka Twojego zakresu; nie jest to cel, który ustalamy za Ciebie.

SCENARIUSZ	TKANKA TŁUSZCZOWA	MASA CIAŁA	ZMIANA
Teraz (punkt środkowy)	23%	**82 kg**	—
3 punkty mniej, ta sama masa beztłuszczowa	20%	**78.9 kg**	−3.1 kg
5 punktów mniej, ta sama masa beztłuszczowa	18%	**77 kg**	−5 kg
+2 kg masy beztłuszczowej, ten sam % tkanki tłuszczowej	23%	**84.6 kg**	+2.6 kg
+2 kg masy beztłuszczowej, 3 punkty mniej	20%	**81.4 kg**	−0.6 kg

Rzeczywista zmiana rzadko utrzymuje beztłuszczową masę dokładnie na tym samym poziomie. Użyj scenariuszy jako skali dla własnego celu i sprawdź ponownie przy takim samym ustawieniu zdjęcia.

Kiedy możesz to osiągnąć

Przy stałym spadku 0,5–1 % masy ciała tygodniowo z zachowaniem masy beztłuszczowej. Prawdziwy postęp rzadko jest tak równy, więc traktuj daty jako przedział.

TKANKA TŁUSZCZOWA	MASA CIAŁA	CZAS	DATY	TALIA ≈
≈ 20%	78.9 kg	4–8 tyg.	2026-12-20 – 2027-01-17	**82 cm**
≈ 18%	77 kg	7–13 tyg.	2027-01-10 – 2027-02-21	**78.5 cm**

Cele dla talii wychodzą od Twojej zmierzonej talii i zmieniają ją tak, jak przewiduje wzór RFM. Mierz na wysokości pępka, w rozluźnieniu. Połowa wzrostu: 90 cm.

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

Alex — fikcyjny przykład. Wszystkie liczby i obserwacje są poglądowe; nie analizowano żadnego zdjęcia.

07 Ogólny plan 8-tygodniowy

Ogólne ramy oparte na opublikowanych wytycznych, takie same dla wszystkich z Twoimi danymi. To nie jest porada medyczna ani dietetyczna i nie zostało wymyślone przez model.

ENERGIA SPOCZYNKOWA (MIFFLIN-ST JEOR)

1 780 kcal

DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE ENERGETYCZNE, LEKKA DO UMIARKOWANEJ AKTYWNOŚĆ

2 448 – 2 759 kcal

CEL	KALORIE DZIENNIE	BIAŁKO DZIENNIE
Rekompozycja	2 250 – 2 760 kcal	130 – 180 g (1.6–2.2 g/kg)
Redukcja tkanki tłuszczowej	1 950 – 2 460 kcal	130 – 180 g (1.6–2.2 g/kg)
Zwiększenie beztłuszczowej masy	2 600 – 3 060 kcal	130 – 165 g (1.6–2 g/kg)

Trening

- Trening oporowy wszystkich głównych grup mięśni 2–4 razy w tygodniu, z stopniowym zwiększaniem obciążenia lub liczby powtórzeń.
- 150–300 minut umiarkowanej aktywności w tygodniu (szybki marsz, jazda na rowerze), rozłożonej na większość dni.
- Śpij 7–9 godzin; zachowuj ten sam protokół zdjęć co 4 tygodnie, aby sprawdzić kierunek zmian.

Osiem tygodni

Tygodnie 1–2

Mierz masę ciała 3 razy w tygodniu rano; ustal zakres kalorii i cel białka.

Tygodnie 3–4

Trzymaj rutynę; dostosuj kalorie o 100–200 kcal, jeśli średnia tygodniowa nie zmienia się zgodnie z planem.

Tygodnie 5–6

Dodaj obciążenie lub serię do głównych ćwiczeń; utrzymuj stałą aktywność.

Tygodnie 7–8

Zrób nowe zdjęcie według protokołu ze strony 8 i porównaj je z tym raportem.

Nie schodź poniżej 1 200 kcal (kobiety) lub 1 500 kcal (mężczyźni) dziennie bez lekarza. Ciąża, cukrzyca, choroba nerek lub zaburzenia odżywiania: najpierw porozmawiaj z lekarzem.

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

Alex — fikcyjny przykład. Wszystkie liczby i obserwacje są poglądowe; nie analizowano żadnego zdjęcia.

08 Twój plan kontroli

Zdjęcie co 4 tygodnie, z przedziałem, jakiego możesz się spodziewać, jeśli realizujesz plan redukcji tłuszczu w tempie 0,5–1 % masy ciała tygodniowo. Obok wpisz własne liczby.

KONTROLA	DATA	OCZEKIWANA MASA	OCZEKIWANY TŁUSZCZ	TWOJA MASA	TWOJA TALIA
Dziś	2026-11-22	82 kg	20–26%	82 kg	88 cm
Tydzień 4	2026-12-20	78.7 kg – 80.4 kg	≈ 20–21%		
Tydzień 8	2027-01-17	77 kg – 78.7 kg	≈ 18–20%		
Tydzień 12	2027-02-14	77 kg – 77.1 kg	≈ 18%		
Tydzień 16	2027-03-14	77 kg	≈ 18%		
Tydzień 20	2027-04-11	77 kg	≈ 18%		
Tydzień 24	2027-05-09	77 kg	≈ 18%		

Waż się 3 razy w tygodniu rano i porównuj średnie tygodniowe. Między zdjęciami zmiany poniżej ok. 3 punktów mieszczą się w szumie oszacowania ze zdjęcia. Następne oszacowanie: bodyformnote.com.

Protokół zdjęć do ponownej oceny

Światło To samo pomieszczenie i lampa, światło z przodu na wysokości klatki piersiowej; bez okna za plecami.

Odległość Telefon 2–3 m od Ciebie, na wysokości talii, całe tułowie i górna część ud w kadrze.

Poza Stój prosto, ramiona lekko od ciała, rozluźniony brzuch, stopy na szerokość bioder.

Ubranie Te same dopasowane spodenki lub strój kąpielowy; brzuch widoczny.

Pora dnia Rano, przed jedzeniem i treningiem, po skorzystaniu z toalety.

Odstęp Co 4–8 tygodni. Zdjęcia z dnia na dzień pokazują głównie wodę i światło, a nie tłuszcz.

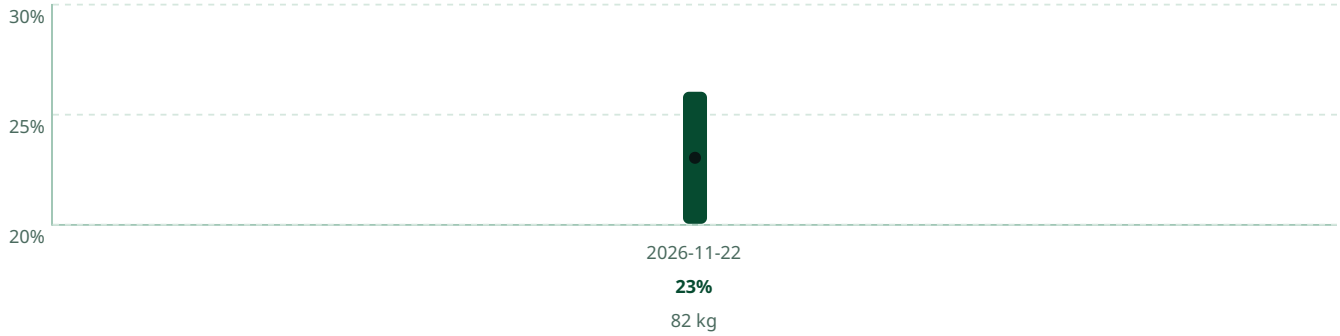
Alex — fikcyjny przykład. Wszystkie liczby i obserwacje są poglądowe; nie analizowano żadnego zdjęcia.

09 Porównanie z poprzednim raportem

To pierwszy raport tej osoby, więc nie ma jeszcze z czym porównywać. Następny raport tej samej osoby zestawi oba zdjęcia i zakresy obok siebie i doda słupek do tego wykresu.

Twoje postępy

Każdy słupek to jeden raport tej osoby: zakres, kropka to jego środek, pod nią waga, jeśli została podana.



	TEN RAPORT
Data zdjęcia	2026-11-22
Szacowany poziom tkanki tłuszczowej · ze zdjęcia	20–26%
Punkt środkowy	23%
Jakość zdjęcia	Dobra
Masa ciała	82 kg
Talia	88 cm

Alex — fikcyjny przykład. Wszystkie liczby i obserwacje są poglądowe; nie analizowano żadnego zdjęcia.

10 Ograniczenia i kiedy skonsultować się ze specjalistą

- Ten raport to estymacja na podstawie jednego zdjęcia, nie skan DEXA, nie diagnoza i nie porada medyczna.
- Nie mierzy masy mięśniowej, tłuszczu trzewnego, regionalnej zawartości tłuszczu, gęstości kości ani ryzyka zdrowotnego.
- Jeśli chcesz pomiaru, poproś o skan DEXA, test hydrostatyczny lub test wyporu powietrzem albo fałdy skórno-tłuszczowe wykonane przez przeszkolonego specjalistę.

Skonsultuj się z lekarzem, gdy

- nieplanowana utrata lub wzrost masy ciała o ponad 5 % w ciągu kilku miesięcy;
- talia, która wciąż się powiększa, lub stosunek talii do wzrostu powyżej 0,6;
- zmęczenie, zawroty głowy, brak miesiączki lub inne objawy podczas odchudzania;
- jakiekolwiek zaburzenia odżywiania obecnie lub w przeszłości, ciąża albo choroba przewlekła przed zmianą diety.

Wersje

Model szacowania	Nie użyto — fikcyjny przykład
Polecenie szacowania	Nie użyto
Tekst raportu	Przykład redakcyjny, a nie indywidualna analiza
Raport utworzono	2026-11-22