



Date 日期	Weight 体重	Body Fat % 皮下脂肪	VFA 内脏脂肪	BMI 体质指数	BMR 基础代谢率	Body Age 身体岁数	Whole Body 全身		Trunk 身躯		Arm 手臂		Legs 脚	
							S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle
	Chest 胸部	Arm 手臂		Waist 腰围			Hip 臀围	Thigh 大腿		Remarks				
		Left 左	Right 右	Upper 上	Mid 中	Lower 下		Left 左	Right 右					

Date 日期	Weight 体重	Body Fat % 皮下脂肪	VFA 内脏脂肪	BMI 体质指数	BMR 基础代谢率	Body Age 身体岁数	Whole Body 全身		Trunk 身躯		Arm 手臂		Legs 脚	
							S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle
	Chest 胸部	Arm 手臂		Waist 腰围			Hip 臀围	Thigh 大腿		Remarks				
		Left 左	Right 右	Upper 上	Mid 中	Lower 下		Left 左	Right 右					

Date 日期	Weight 体重	Body Fat % 皮下脂肪	VFA 内脏脂肪	BMI 体质指数	BMR 基础代谢率	Body Age 身体岁数	Whole Body 全身		Trunk 身躯		Arm 手臂		Legs 脚	
							S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle
	Chest 胸部	Arm 手臂		Waist 腰围			Hip 臀围	Thigh 大腿		Remarks				
		Left 左	Right 右	Upper 上	Mid 中	Lower 下		Left 左	Right 右					

Date 日期	Weight 体重	Body Fat % 皮下脂肪	VFA 内脏脂肪	BMI 体质指数	BMR 基础代谢率	Body Age 身体岁数	Whole Body 全身		Trunk 身躯		Arm 手臂		Legs 脚	
							S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle
	Chest 胸部	Arm 手臂		Waist 腰围			Hip 臀围	Thigh 大腿		Remarks				
		Left 左	Right 右	Upper 上	Mid 中	Lower 下		Left 左	Right 右					

Date 日期	Weight 体重	Body Fat % 皮下脂肪	VFA 内脏脂肪	BMI 体质指数	BMR 基础代谢率	Body Age 身体岁数	Whole Body 全身		Trunk 身躯		Arm 手臂		Legs 脚	
							S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle
	Chest 胸部	Arm 手臂		Waist 腰围			Hip 臀围	Thigh 大腿		Remarks				
		Left 左	Right 右	Upper 上	Mid 中	Lower 下		Left 左	Right 右					

# Netturul's Cambridge Weight Plan Body fat analysis record

( Weight , Body Fat, Body Age, BMI, BMR, VFA, Skeletal muscle )

IE mynet: \_\_\_\_\_

Mg mynet: \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_ Introducer \_\_\_\_\_ Counsellor/Mgr \_\_\_\_\_ Counselling / Services (HM) place \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_ Sex  Male  Female Age \_\_\_\_\_ Marital Status  Single  Married No of Child \_\_\_\_\_

Contact Tel \_\_\_\_\_ (HP) \_\_\_\_\_ (H) \_\_\_\_\_ (O) E-mail \_\_\_\_\_ Occupation \_\_\_\_\_

Address \_\_\_\_\_

Weight:	Ideal Weight :	Blood Pressure :	HDL :
Height:	Weight Loss :	Total Cholesterol :	LDL :
BMI:	Success Date :	Triglycerides :	WHrT

Remarks: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Date	Weight kg	Body Fat %	VFA	BMI	BMR	Body age	Whole Body		Trunk		Arm		Legs	
							S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle
	Chest	Arm		Waist			Hip	Thigh		Remarks				
		Left	Right	Upper	Mid	Lower		Left	Right					

Date	Weight kg	Body Fat %	VFA	BMI	BMR	Body age	Whole Body		Trunk		Arm		Legs	
							S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle
	Chest	Arm		Waist			Hip	Thigh		Remarks				
		Left	Right	Upper	Mid	Lower		Left	Right					

Date	Weight kg	Body Fat %	VFA	BMI	BMR	Body age	Whole Body		Trunk		Arm		Legs	
							S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle
	Chest	Arm		Waist			Hip	Thigh		Remarks				
		Left	Right	Upper	Mid	Lower		Left	Right					

Date	Weight kg	Body Fat %	VFA	BMI	BMR	Body age	Whole Body		Trunk		Arm		Legs	
							S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle
	Chest	Arm		Waist			Hip	Thigh		Remarks				
		Left	Right	Upper	Mid	Lower		Left	Right					

Date	Weight kg	Body Fat %	VFA	BMI	BMR	Body age	Whole Body		Trunk		Arm		Legs	
							S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle
	Chest	Arm		Waist			Hip	Thigh		Remarks				
		Left	Right	Upper	Mid	Lower		Left	Right					

Date	Weight kg	Body Fat %	VFA	BMI	BMR	Body age	Whole Body		Trunk		Arm		Legs	
							S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle
	Chest	Arm		Waist			Hip	Thigh		Remarks				
		Left	Right	Upper	Mid	Lower		Left	Right					

Date	Weight kg	Body Fat %	VFA	BMI	BMR	Body age	Whole Body		Trunk		Arm		Legs	
							S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle
	Chest	Arm		Waist			Hip	Thigh		Remarks				
		Left	Right	Upper	Mid	Lower		Left	Right					

Date	Weight kg	Body Fat %	VFA	BMI	BMR	Body age	Whole Body		Trunk		Arm		Legs	
							S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle	S. Fat	S. Muscle
	Chest	Arm		Waist			Hip	Thigh		Remarks				
		Left	Right	Upper	Mid	Lower		Left	Right					