Victory Coach

Дата составления: 21 нояб. 2026 г.

Отчёт о наблюдении

Camille Delaunay

С 14 нояб. 2026 г. по 20 нояб. 2026 г.

Дни с записями

Питание: 7 дн. из 7 · Напитки: 7 дн. из 7 · Голодание: 7 дн. из 7 · Активность: 7 дн. из 7 · Сон: 7 дн. из 7 · Измерения: 4 дн. из 7 · Добавки: 5 дн. из 7

Профиль

Источник · Записано пользователем

Возраст	41 лет
Пол	Женский
Рост	172 см
Вес по записи	71,8 кг · 20 нояб.

Питание

Источник · Записано пользователем

Показатель	В среднем за день	Ориентир на день и источник
Энергия	1 948 ккал · 7 д.	—
Белки	105 г · 7 д.	62 г · Индивидуальный расчёт Victory Coach · EFSA 4 декабря 2017
Углеводы	205 г · 7 д.	—
из них сахара	49 г · 7 д.	—
Жиры	69 г · 7 д.	—
из них насыщенные	19 г · 7 д.	—
Клетчатка	26 г · 7 д.	25–30 г · ВОЗ 2023, EFSA 4 декабря 2017, ANSES декабрь 2016
Соль	2,3 г · 7 д.	Менее 5 г · ВОЗ
Фрукты и овощи	414 г · 7 д.	Не менее 400 г · ВОЗ
Приёмы пищи	3,1 · 7 д.	—
Первый приём	8:38 · 7 д.	—
Последний приём	19:44 · 7 д.	—

Записи по дням

Показатель	14 нояб.	15 нояб.	16 нояб.	17 нояб.	18 нояб.	19 нояб.	20 нояб.
Энергия	2 291 ккал	1 653 ккал	1 692 ккал	1 878 ккал	1 917 ккал	1 852 ккал	2 354 ккал
Белки	116 г	97 г	94 г	104 г	110 г	102 г	109 г
Углеводы	243 г	162 г	186 г	199 г	210 г	191 г	245 г
из них сахара	67 г	39 г	43 г	47 г	48 г	43 г	56 г
Жиры	74 г	63 г	58 г	68 г	64 г	69 г	84 г
из них насыщенные	19 г	16 г	17 г	19 г	18 г	18 г	24 г
Клетчатка	35 г	20 г	22 г	25 г	27 г	24 г	31 г
Соль	4,1 г	2,6 г	1,9 г	2,2 г	2,3 г	1,9 г	0,8 г
Фрукты и овощи	566 г	315 г	346 г	377 г	408 г	371 г	512 г
Приёмы пищи	4	3	3	3	3	3	3
Первый приём	9:25	10:10	7:45	8:20	7:55	8:40	8:10
Последний приём	20:20	19:10	18:55	19:35	20:05	19:00	21:05

—: значение отсутствует.

Нет значений в карточках: соль (1 продукт)

Напитки

Источник · Записано пользователем · Импорт из Apple «Здоровье»

Учтённая вода	1,6 л в день · 7 дней
Другие записанные напитки	0,3 л в день · 7 дней
Все напитки	1,9 л в день · 7 дней
Вся вода с учётом пищи	2,9 л в день · 7 дней
Ориентир по воде с учётом пищи	2,0 л · EFSA 4 декабря 2017
Алкоголь за период	1 порция по записям · 250 мл

Данные Apple «Здоровье» и дневника сравниваются по дням. Если объём воды в Apple «Здоровье» больше общего объёма записанных напитков, разница прибавляется к учтённой воде.

Голодание

Источник · Рассчитано по записям

Длительность	Сред. 12 ч 20 мин · мин. 11 ч 25 мин · макс. 13 ч 10 мин · 7 периодов голодания

Активность

Источник · Импорт из Apple «Здоровье» · Записано пользователем · Часть значений оценочная

Шаги	8 904 в день · 7 дней
Время активности	46 мин в день · 6 дней
Тренировки за период	2 тренировки · Всего 2 ч 18 мин · Трекинг, Пилатес
Расчётный расход энергии при активности	356 ккал в день · 7 дней · Оценка по числу шагов

Сон

Источник · Записано пользователем · Импорт из Apple «Здоровье»

Средняя длительность	7 ч 47 мин
Обычное время сна	23:42
Обычное время подъёма	7:29
Ночи с записями	7 ночей из 7

Измерения

Источник · Импорт из Apple «Здоровье» · Записано пользователем

Первое взвешивание	71,6 кг · 15 нояб.
Последнее взвешивание	71,8 кг · 20 нояб.
Обхват талии	82,3 см · 19 нояб.
Артериальное давление	118/75 мм рт. ст. · сист. 115–121, диаст. 73–77 · 3 измерения

Добавки

Источник · Записано пользователем

Витамин D	1 000 МЕ за приём · 5 приёмов
Магний	1 капсула за приём · 2 приёма

Отчёт составлен в приложении Victory Coach: питание, активность, сон и здоровье. Подробнее: **victorycoach.app**

Составлено пользователем по собственным записям. Документ не является медицинской консультацией.
Пищевая ценность рассчитана по записям и связанным карточкам продуктов. Использованные базы · Ciqual (ANSES).