

痩せている



1 肋骨や背骨、骨盤などがはっきり見え、全体的に骨ばっています。体脂肪は全くなく、筋肉も落ちています。



2 肋骨、腰部の背骨と骨盤が容易に分かり、明らかに痩せています。最低限の筋肉だけがあります。

3 胸のあたりを触ると容易に肋骨を触ることができます。このとき体脂肪がほとんどないのがわかります。背骨の突起が容易に見られます。骨盤の骨も突起しているのがわかります。腰のくびれや、腹部が巻き上がっているのがはっきりしています。

理想



4 肋骨は容易にわかり、最低限の脂肪だけが見られます。ウエストは容易にわかり、上から観察できます。腹部の巻き上がりは、はっきりとしています。

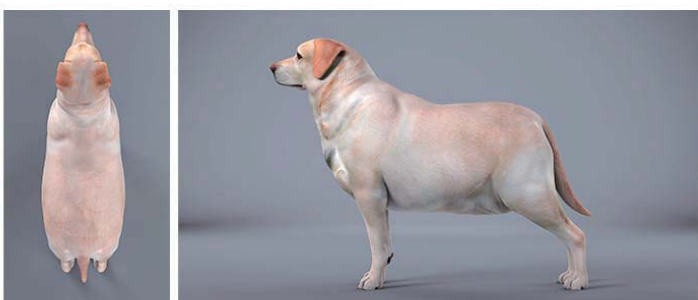
5 肋骨を触ることができますが、無駄な体脂肪はついていません。上から見ると肋骨の後方に腰のくびれが見られます。横から見ると腹部が巻き上がっています。理想的な体型です。

太っている



6 肋骨はわずかに脂肪に覆われています。ウエストは上から見て見分けがつくが、はっきりとしません。腹部の巻き上がりはわかります。

7 肋骨は体脂肪に覆われていて触るのが難しくなります。胸のあたりや尾の付け根あたりに脂肪がついています。腰のくびれは見られないか、見えてもほんのわずかです。



8 肋骨は厚い脂肪のため触れませんが、力を入れると触れることが出来ます。厚い脂肪が背骨や尾の付け根を覆っています。ウエストのくびれは見られず、腹部の巻き上がりも認められません。明らかに腹部の膨満が認められます。

9 胸部や背骨、尾の付け根あたりに脂肪がつきすぎています。腰のくびれも腹部の巻き上がりもありません。首や肋骨にも脂肪がついています。おなかも出てしまっています。