WAS ERFAHRE ICH DURCH DIESE ANALYSE

Fettgehalt meines Körpers in Kilo und Prozent

*

Wassergehalt sowohl in der Zelle als auch außerhalb der Zelle

*

Muskelmasse in Kilo und Prozent

*

Ist mein Krafttraining effektiv

*

Nehme ich richtig ab

*

Infos zur Zellaktivität

*

WAS WIR FÜR SIE TUN KÖNNEN:

- ✓ Ärztliche Untersuchung
- ✓ Messung der Körperzusammensetzung mittels modernster Bioimpedanzanalyse
- ✓ Individuelle Beratung, um die Körperzusammensetzung zu optimieren
- ✓ Individuelle ernährungsmedizinische Beratung nach functional eating®

INSTITUT FÜR ERNÄHRUNG UND STOFFWECHSELERKRANKUNGEN

Institut für Ernährung und Stoffwechselerkrankungen

Hauptstraße 24/Top 21
8301 Laßnitzhöhe
Telefon: 03133 30660
Fax: 03133 3060-44
E-Mail: office@lindschinger.at
www.lindschinger.at

INSTITUT FÜR ERNÄHRUNG UND STOFFWECHSELERKRANKUNGEN

BIOELEKTRISCHE IMPEDANZANALYSE

„KÖRPERFETTMESSUNG“

Bilderverweis: Tourismusverband Region Laßnitzhöhe, Harry Schiffer und pixabay

Institut für Ernährung und Stoffwechselerkrankungen

BIA: Muskel , Fett, Wasser

Die Bioelektrische Impedanz Analyse, kurz

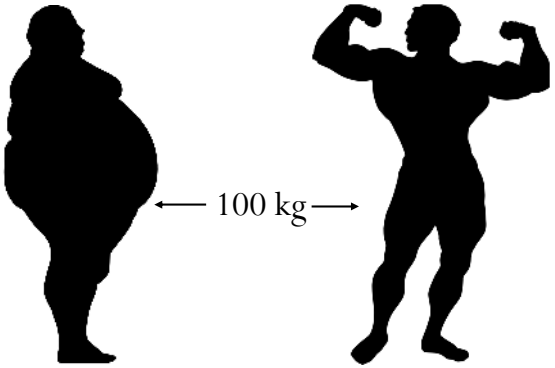
BIA

genannt, ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode, die Körperzusammensetzung

zu messen.

WARUM ES SINNVOLL IST, EINE BIA DURCHZUFÜHREN?

„Das Gewicht allein sagt oft nichts darüber aus, ob jemand ein paar Fettpölsterchen zu viel hat oder nicht – viel wichtiger ist es zu wissen, wie der Körper zusammengesetzt ist



Muskel ist schwerer als Fett!

Ein Beispiel dafür sind Sportler, durchtrainiert mit geringem Fettanteil.

- Die Waage zeigt oft ein relativ hohes Gewicht an, laut BMI also Übergewicht.
- In Wahrheit haben sie einen sehr hohen Muskelanteil und einen relativ niedrigen Fettanteil.
- Umgekehrt ist es oft bei normalgewichtigen Menschen, oder nach falscher Gewichtsreduktion
- Auch eine Mangelernährung lässt sich durch eine BIA-Messung gut erkennen und dadurch entsprechend behandeln.