

A MÉRLEG HAZUDIK!

Minden túlsúlyból levonatkoztatott referenciaértéknek meg van az a hátránya, hogy az csak a teljes tömeget ítéli meg, azonban nem tud különbséget tenni, vajon a súly az izom-vagy a zsírszövet által jött e létre. Az izomszövet pl. sokkal nehezebb, mint a zsírszövet, amiért az igen izmos emberek sokkal nagyobb testsúllyal rendelkeznek!

A kb. 1,70 magas testépítők gyakran 90-100 kg felettiek, és ezzel a súllyal a 31,1 és 34,6 közötti BMI osztályba sorolhatók, habár ők nem tekinthetőek elhízottnak. Fordítva is igaz sok nőre, akik elvileg normális testsúllyal rendelkeznek, de izomzatuk nem jelentős, ezáltal szervezetük zsíraránya igen magas. Különösen azon nők, akik vigyáznak az alakjukra, és rendszeresen a legkülönbözőbb

módokon diétáznak, gyakran abba a veszélybe kerülnek, hogy a diéta ideje alatt kialakult fehérjehiánynak köszönhetően nem a testzsír kerül lebontásra. Ha az illető a diéta végeztével visszatér a régi (rossz) táplálkozási szokásaira, akkor az a jól ismert jo-jo effektushoz vezet, ahol a zsírlerakódásnak köszönhetően újra visszaáll az eredeti testsúly.

A BIA- mérés könnyen és gyorsan elvégezhető mérése a testösszetételnek. A BIA használata egyszerű, gyors, és veszélytelen. Az emberi test komponensek alapján történő differenciálása testösszetétel elemzéssel egyszerű módon lehetővé teszi, hogy nyilatkozzunk a résztvevő táplálkozási állapotát, fizikai fittségét, és vízháztartását illetően. A mérés eredménye betegségekre és gyulladásokra is

utalhat. Biztosított a BIA vizsgálat a páciens ágyában is, főként a kritikus betegeknel jelent ez előnyt.

premium Diet

Vegyen részt BIA-testösszetétel mérésen és Premium tanácsadáson!

A Premium Diet programban részt vevő és BIA készülékkel rendelkező orvosaink listáját honlapunkon találhatja:
www.premiumdiet.hu

Az orvosi diéta!

