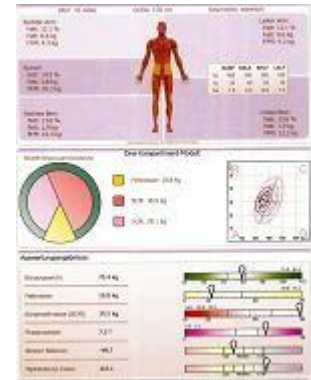


Bioelektronische Impedanz Analyse



Bioelektrische Impedanz Analyse

Die BIA bietet uns die Möglichkeit professioneller zu arbeiten mit Kunden, die genauer wissen wollen, wie sich ihre Ernährung und das Training auf den Körper auswirkt.

Wir können die Ernährungsplanung und das Training noch gezielter ausrichten, weil wir so viel mehr Informationen über den Körper haben und auch den Verlauf besser beobachten können. Die normale Waage daheim macht oft eher Stress, als eine wirkliche Unterstützung zu sein. Das Problem bei der Waage ist, dass das einfache Körpergewicht überhaupt keinen Hinweis darauf gibt, wie die Körperzusammensetzung aussieht und wie der Stoffwechsel funktioniert.

Welche Informationen ergibt eine Messung?

Die Messung zeigt den Körperfettanteil, die fettfreie Masse, die Körperzellmasse, das Gesamtkörperwasser, den Extrazellulärwasseranteil. Diese Daten geben Aufschluss darüber, ob du zur Zeit überhaupt Fett verbrennen kannst, ob du mangelernährt bist, eine generelle Fehlernährung vorliegt, ob dein Stresspegel die Fettverbrennung blockiert, ob du zu wenig Muskelmasse hast, der Wasserhaushalt gestört ist und weitere Zusammenhänge, die eine wichtige Rolle spielen, wenn du dich verbessern möchtest.

Warum und für wen?

Nach einer Diät ist eine Person meistens wohl schlanker, leider aber auch fatter, wenn die Diät zu kalorienarm war und Sport nicht mehr umsetzbar war. Das ist alles nichts Neues für dich und dennoch bist du dir vielleicht nicht ganz bewusst, wie wichtig es ist, deine Muskulatur auf zu bauen, um Fett zu verlieren und dass dein Wasserhaushalt im Körper stimmen muss. Ansonsten wird es schwierig bis unmöglich deinen Körper positiv zu verändern.

Die Messung eignet sich somit für alle, die ihren Körper zum Positiven verändern, aber dabei auf die Qualität und die Gesundheit achten wollen. Zudem helfen Messungen in regelmässigen Abständen auch zur Motivation dran zu bleiben, besser zu essen und regelmässig zu trainieren.

Zeitaufwand

Eine Messung dauert insgesamt ca. 10 Minuten. Somit können wir die Messung gut mit einem Training oder Ernährungsgespräch kombinieren. Du bekommst nach der Messung deinen Bericht mit allen Körperdaten, zudem einen Statusbericht worauf alles erklärt ist. Nach der zweiten Messung bekommst du jeweils zusätzlich einen Balkenverlauf, der die Veränderungen gut sichtbar aufzeigt. Ob überhaupt Folgemessungen nötig sind und in welchen Abständen besprechen wir mit jedem Kunden einzeln. Das kommt auf das persönliche Ziel, Interesse und Motivation an.

Kosten

Integriert in ein Training oder Beratungsgespräch: CHF 50.00
Messung mit persönlichem Handout: CHF 120.00

Vorbereitung

- 2 Stunden vor der Messung nichts essen
- 1 Stunde vor der Messung nichts trinken
- 12 Stunden vorher kein Sport/Training
- Frauen dürfen ihre Tage nicht haben (Wasserhaushalt)