

Informationsblatt zur Bio Impedanz Analyse

VORTEILE

Körpergewicht ist nicht gleich Körpergewicht

Die BIA-Messung gibt einen präzisen Überblick über Fettmasse und Muskelmasse. Sie zeigt also zuverlässig wie sich ihr Körpergewicht zusammensetzt, im Gegensatz zur Waage.

Ermittlung Ihres idealen Gewichtsbereichs

Entsprechend Ihres individuellen Ziels wird ein idealer Gewichtsereich, unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Körperstruktur, ermittelt.

Präzise Informationen über Ihren Wasserhaushalt

Sie erhalten einen korrekten Überblick, ob Ihr Körper überwässert oder ausgetrocknet ist.

Erfolgskontrolle

Die BIA-Messung eignet sich ideal zur Erfolgskontrolle Ihrer individuellen Ziele. Egal ob Muskelaufbau oder Fettabbau, die Ergebnisse machen Ihre bisherigen Bemühungen sichtbar.



CHECKLISTE

Bei der bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA) wird die Zusammensetzung Ihres Körpers gemessen (Körperfett, Muskelmasse und Wasserhaushalt). Sie erhalten so Informationen über den Verlauf und Erfolg der Ernährungsintervention.

Damit Ihre Messergebnisse optimal auswertbar sind, bitte ich Sie folgende Punkte bei jeder Messung genau einzuhalten:

*Achtung! Personen mit
Herzschrittmacher, Defibrillator
und Schwangere sind von der
Messung ausgeschlossen!*

Essen Sie nicht unmittelbar vor der Messung

Zwischen der letzten Mahlzeit und der BIA Messung sollten optimalerweise 2 bis 3 Stunden liegen.

Trinken Sie nicht unmittelbar vor der Messung

Die letzte Flüssigkeitsaufnahme sollte spätestens 1 Stunde vor der Messung stattfinden.

Gleiche Voraussetzungen schaffen

Die Messung sollte möglichst immer zur gleichen Tageszeit stattfinden. Zudem sollte die Flüssigkeits- und Essenaufnahme an den Messtagen ähnlich sein, um aussagekräftige Ergebnisse zu erzielen.

Kommen Sie mit leerer Blase

Eine volle Blase beeinflusst das Messergebnis negativ.

Kein Sport vor der Messung

Die letzte sportliche Betätigung sollte länger als 24 Stunden her sein, da sich die Messergebnisse ansonsten negativ verändern können.

Keine Hautpflegeprodukte verwenden

Lotionen, Öle oder Cremes an Händen und Füßen können die Messergebnisse verfälschen.

Keine Strumpfhose anziehen

Für die Durchführung der Messung werden freie Fußrücken benötigt.

