

Měření bodystatem

Chcete znát aktuální stav vašeho těla? Optimální váhu a energetickou potřebu? Sportujete nebo se snažíte zhubnout? Chcete nahlédnout do složení vašeho těla? Provádíme měření na principu bioimpedence přístrojem **Bodystat 1500**. Bodystat je účinná pomůcka, která umožňuje kontrolu bezpečného a účinného hubnutí, je vodítkem pro sestavení vašeho jídelníčku a zvolení vhodného programu pohybové aktivity. Vyšetření se provádí neinvazivním způsobem pomocí jednorázových elektrod. Program si vás "pamatuje" a při opakovaném měření (doporučujeme 1x měsíčně) jsou hodnoty porovnatelné a máte možnost sledovat váš progres, který jinak sami na sobě nemůžete vidět.

Výsledek cca 20minutového měření z Bodystatu obsahuje:

- množství tuku ve vašem těle (cílový tuk a nadbytečný tuk)
- množství aktivní tělesné hmoty (svalstvo, voda a kostní hmota)
- meze normy tělesné hmotnosti v % i kg, body mass index
- množství celkové tělesné vody
- váš klidový energetický výdej (tzv. bazální metabolismus)
- celkovou energetickou potřebu a celkový energetický výdej při různých aktivitách
- poměr pas/boky
- trendovou analýzu všech výsledků
- získáte zprávu o úrovni srdečního rizika
- zprávu v tištěné podobě si odnášíte domů
- konzultace trenéra v ceně měření.

Cena měření je 199 Kč. Máte zájem o tuto službu?

Neváhejte nás kontaktovat: tel.: 541 420 241 nebo e-mail: fitness@wellnesskurim.cz.

Před měřením je potřeba dodržet tato **pravidla**, abychom předešli negativnímu ovlivnění výsledků měření:

- nejíst a nepít 4-5 hodin před vyšetřením
- nesprchovat se těsně před vyšetřením
- necvičit 12 hodin před vyšetřením (dehydratace po cvičení může falešně zvyšovat procento tuku)
- nepít alkohol a kofeinové nápoje 24 hodin před vyšetřením
- nenatírat si ruce a nohy mastnými krémy (mastnota z krému by způsobila falešně vysoké množství tuku ve vašich výsledcích).