**INBODY**

-BIA Messung = Bio elektrische Analyse

-Es wird Strom durch den ganzen Körper geleitet

-Ärzte arbeiten damit

-vor jeder Ernährungsberatung die Messung durchführen

->Anhand der Messung Erstellung von Trainingsplan, Ernährungstipps, Diabetes Rückenprobleme und Gelenkprobleme erkennbar/vorhersehbar

Bitte beachten:

-am besten auf nüchternen Magen oder 2 Stunden vorher nichts gegessen

-kein Koffein vorher

-auf Stresslevel achten

-immer ca gleiche Uhrzeit

-Schmuck bitte abnehmen

Ablauf am Gerät:

1.Kunden neu registrieren

2.Elektroden nass machen (mit Desinfektionstuch)

3.Inbody Messung durchführen

4.Gerät nach Benutzung desinfizieren

5.Ergebnis Drucken

6.Analyse gemeinsam mit Kunden

-Wasser zu hoch = Wasser wird vom Körper gespeichert, weil zu wenig getrunken wird

->Zu wenig Trinken hat Auswirkungen auf die Faszien, also wie geschmeidig diese sind

-Protein zu wenig = Protein erhöhen

-Mineralien (Knochendichte) Wert unter Normal = Osteoporose checken lassen, Sport/Bewegung wird empfohlen

-Fett zu niedrig = anfälliger für Krankheiten

D I C Schema:

D = gut, viel Muskulatur

I = ok, Gewicht Fett und Muskeln auf einer Linie

C = schlecht, wenig Muskeln viel Fett und hohes Gewicht

(hinter dem Analyse Bogen die Typen checken)

-min 100% bei Segmentaler Mageranalyse (ansonsten ist der Unterkörper zu schwach um das ganze Körpergewicht zu halten- kann zu LWS Problemen oder Gelenkproblemen führen)

-Disbalancen über 6% im Oberkörper (Achtung!)

-Disbalancen über 4% in den Beinen (Achtung!)

-auf Segmentale Fettanalyse nicht unbedingt eingehen, erst bei Wiederholter Messung um zu schauen wo Fett abgebaut wurde

Fitnessbewertung:

unter 70 = schlecht

75-90 normaler gesunder Mensch

Ab 90 athletischer Leistungssportler

Viszerales Fettlevel (Organfett):

-ab 10 erhöht

->Risiko für Diabetes, Bluthochdruck, Schlaganfall, Organschäden

->Lösung: Sport und Ernährung umstellen

-Grundumsatz= Kcal die gebraucht werden, damit der Körper funktioniert (in Ruhezustand)