

IHR PERSÖNLICHER GESUNDHEITSCHECK VON INNEN

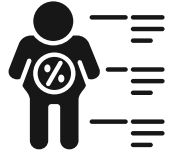
BIA KÖRPERANALYSE



Die Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) macht sichtbar,
was man von außen nicht erkennt: die tatsächliche
Zusammensetzung des Körpers.

WAS DIE BIA-MESSUNG AUSSAGT

Die Analyse zeigt, wie sich Fett, Wasser, Muskeln und andere Körperkomponenten verteilen. Dadurch wird deutlich, ob der Körper im Gleichgewicht ist oder ob bestimmte Bereiche Unterstützung brauchen – etwa durch Training, Ernährung oder Lebensstilveränderungen.



ABLAUF EINER BIA MESSUNG

Die Messung erfolgt im Stehen auf einem speziellen Analysegerät. Über Elektroden an Händen und Füßen wird ein schwacher, nicht spürbarer Strom durch den Körper geleitet. Dieser misst den elektrischen Widerstand verschiedener Gewebearten.

Sie erhalten Auskunft über folgende Werte:

- Körpergewicht
- Körperfettanteil
- Viszerales Fett (Bauchfett)
- Körperwasseranteil in %
- Muskelmasse
- Körperbauwert
- Grundumsatz
- Knochenmasse
- Stoffwechselalter



FÜR WEN EIGNET SICH DIE BIA-ANALYSE?

Für alle, die ihre Gesundheit aktiv gestalten möchten. Ob Sie abnehmen, Muskeln aufbauen, Ihre Fitness verbessern oder einfach bewusster leben wollen – die Analyse liefert Ihnen eine zuverlässige Grundlage für Ihre Entscheidungen. Auch Sportlerinnen und Sportler, gesundheitsbewusste Menschen oder Personen mit speziellen Zielen profitieren von den detaillierten Messdaten.

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGE

Die BIA-Körperanalyse (Bioelektrische Impedanzanalyse) basiert auf einem wissenschaftlich anerkannten Messverfahren, das seit vielen Jahren in Medizin, Sportwissenschaft und Ernährungsberatung eingesetzt wird. Das Verfahren nutzt die Tatsache, dass verschiedene Gewebearten im Körper elektrische Signale unterschiedlich gut leiten. Muskelgewebe enthält viel Wasser und Elektrolyte und leitet Strom daher sehr gut, während Fettgewebe einen deutlich höheren Widerstand aufweist.



Kursinhalte stimmen
wir sehr gerne
individuell mit
Ihnen ab

DIE 3 SÄULEN DER PRÄVENTION



ERNÄHRUNG



BEWEGUNG



MENTAL

Ihr Team zum Thema
GESUNDE ERNÄHRUNG,
BEWEGUNG UND MENTALE
GESUNDHEIT

MACHICH.AT
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Fellinggasse 7 | A-2325 Himberg-Velm
Tel: +43 699 170 92 111
WWW.MACHICH.AT | GERNE@MACHICH.AT

Unser Kursangebot
finden Sie auch unter
WWW.MACHICH.AT