

WELLNESS TEST

ANALÝZA STAVBY TĚLA

Bioimpedanční metodou Vám přístrojem proskenujeme (proměříme) celé tělo a zjistíme následující hodnoty:

✓ TĚLESNÝ TUK V JEDNOTLIVÝCH ČÁSTECH TĚLA

✓ ÚTROBNÍ – TZV. VISCERÁLNÍ TUK

Nejvíce rizikový, který se ukládá kolem vnitřních orgánů s vysokou hodnotou viscerálního tuku je spojena vysoká hladina „špatného“ LDL cholesterolu a nízká hladina „dobrého“ HDL cholesterolu a navození inzulínové rezistence. Zároveň je podkladem pro metabolické poruchy organismu, vedoucí až k diabetu. Tuky mají tendenci ukládat se na stěnách cév a způsobovat jejich tvrdnutí. To vede k ateroskleróze. Nemoci, jako jsou infarkty, nemoci srdce a cév či mrtvice se mohou projevit až po letech.

✓ POMĚR SVALOVÉ HMOTY, VODY A KOSTÍ NA TĚLESNÉ VÁZE

Svalová - netučná hmota by měla tvořit 60-80% tělesné váhy v závislosti na věku. Dostatek svalové hmoty je základ pro rychlý metabolismus - spalování.

✓ METABOLICKÝ VĚK

Metabolický věk představuje v podstatě skutečné stáří organismu. Pokud budete znát jeho hodnotu, může to pomoci více porozumět vašemu zdraví a tomu, jak se cítíte.

✓ BAZÁLNÍ – ZÁKLADNÍ METABOLIZMUS

Výpočet vašeho základního energetického výdaje

✓ PROTEIN FAKTOR

Množství proteinu v gramech, které tělo potřebuje každý den pro udržení optimálního množství svalové hmoty, rychlého metabolismu a dobré kondice.

WELLNESS TEST zahrnuje vysvětlení naměřených hodnot, co to znamená v praxi – jak na to správně reagovat, o co je potřeba stravu obohatit a čemu se naopak vyhnout.