



## **Body-Check mit BIA- Messung der Körperzusammensetzung**

zum Aufdecken einer möglichen Mangel-, Fehlernährung oder als Verlaufskontrolle im Rahmen der Gewichtsreduktion.

Mittels eines (nicht fühlbaren) Stroms werden zwei Werte ermittelt über die sich direkt und indirekt die Körperfettmasse, Muskel- und Wasseranteil im Körper bestimmen lassen.

Die meisten (selbständig) durchgeführten Diäten führen zwar häufig zu einer Gewichtsreduktion, vorwiegend wird dabei aber Muskelmasse (auch etwas Fettmasse) abgebaut. Die Muskeln stellen aber unsere Brennöfen dar. Wenn durch eine Diät die Anzahl der Brennöfen verringert wird, dann sinkt der Grundumsatz. Das bedeutet: Wenn nach der Diät, auf die vorherige Ernährungsweise wieder umgestellt wird, ich aber weniger Kalorien verbrauche, dann werde ich im Verhältnis mehr Fettmasse haben als vor der Diät (Jo-Jo-Effekt).

Deshalb ist es so wichtig, sich bei einem Abnehmwunsch an eine geeignete Institution zu wenden, damit genau das nicht passiert. Mit Hilfe der BIA-Messung lässt sich wunderbar kontrollieren, was im Körper passiert beim Abnehmen, so dass entsprechend reagiert werden kann.