

Mehr Power und Energie

Nicht Ihr Gewicht auf der Waage, sondern Ihre **Körperzusammensetzung** entscheidet über den langfristigen Erfolg. Wiegen war gestern!



BIA-Analyse vs. Waage

Das Körpergewicht und der BMI sind keine aussagekräftigen Richtwerte für gute Gesundheit und körperliche Fitness; weder für Übergewichtige, Untergewichtige noch für normalgewichtige Menschen. Für Leistungsfähigkeit und das physische Wohlbefinden ist ein ausgewogenes Verhältnis von stoffwechselaktiver Körperzellmasse, das heisst Muskulatur, Fett und Körperwasser, wichtig.

Welche Werte erfahren Sie?

Es erfolgen genaue Informationen zur Zusammensetzung Ihres Körpers aus dem Körperwasser (Hinweis auf gestörten Hormonhaushalt), der Magermasse (Hinweis auf Vitamin- und Mineralstoffmangel, Zellverlust), der Fettmasse (Über- und Untergewicht) und dem Grundumsatz: Energieverbrauch.

Diese Daten geben Aufschluss darüber wie gut Ihre momentane Fettverbrennung ist, ob Sie mangelernährt sind, eine generelle Fehlernährung vorliegt, Ihr Stresspegel die Fettverbrennung blockiert, Ihr Muskelanteil zu gering oder der Wasserhaushalt gestört ist.

Wieso dieses Mal ohne Jojo – Effekt ?

Bei einer Ernährungsweise mit zu geringer Energiezufuhr wird anstatt Fett wertvolles Muskelgewebe abgebaut. Während die Waage ein tieferes Körpergewicht anzeigt, sinkt durch den Abbau der Muskulatur der Energieverbrauch, wodurch der Fettstoffwechsel negativ beeinträchtigt wird. Bei einer erhöhten Energiezufuhr nach dem Gewichtsverlust ist die Gewichtszunahme dann vorprogrammiert, da der Ruheenergieverbrauch des Körpers reduziert worden ist. Die Waage gibt keine Information darüber was im Körper abgebaut wird, was bei einer langfristig erfolgreichen Gewichtsreduktion jedoch genau entscheidend ist.

Ihr Nutzen

Nach einer kalorienreduzierten und bewegungsarmen Diät ist eine Person wohl schlanker, hat aber nicht an Fettanteil sondern an Muskelmasse und Wasser verloren. Das ist keine exklusive Neuheit und dennoch möchten wir Sie auf die Wichtigkeit des Muskelanteils sensibilisieren. Durch den Muskelaufbau verlieren Sie erheblich mehr Fett und regulieren Ihren Wasserhaushalt besser. Ansonsten wird es schwierig bis unmöglich den Körper positiv zu verändern.

Die Messung eignet sich entsprechend für alle, die auf Ihre Gesundheit achten und ihre Lebensqualität steigern wollen. Zudem motivieren Messungen in regelmässigen Abständen zu gesunder Ernährungsweise und kontinuierlichem Training.

Ihr Zeitaufwand und Kosten

Eine Messung dauert insgesamt 5-10 Minuten und wird mit einem Beratungsgespräch 30-60 Minuten kombiniert.

Körperanalyse mit persönlichem Handout 200.00 CHF / Nachmessung CHF 50.00

Kontakt



Sonja Fierz

sonja@becoached.ch
079 476 44 08

Becoached

8142 Uitikon
www.becoached.ch

Becoached Loft

8045 Zürich
www.becoachedloft.ch