

KEHAMASSI ANALÜÜS

Üks mõõtmiskord sisaldab näite:

1. Rasvaprotsent (üld-käed-jalad-torso)
2. Rasva mass (kg) ja rasvavaba mass
3. Siseorganeid ümbritseva rasva tase e vistseraalne rasv
4. Veeprotsent
5. Lihasmass (liha + vesi, kg) (üld-käed-jalad-torso)
6. Baasainevahetus e BAV (kcal ja kJ)
7. Lihasmass – väike-keskmise-suur
8. Bioloogilise vanuse hinnang (metabolismi järgi)
9. Soovi korral: veresuhkur(1€ ühekordsete vahendite kulu)

Kui mingi näit on normist kõrvale, pannakse konkreetne numbriline eesmärk saavutamaks tervislikku keha kompositsiooni, nt ültrasva osakaal, vistseraalne rasv.

Kui näidud on normis, pannakse soovi korral eesmärk, mis teeks keha kompositsiooni veelgi paremaks/esteetilisemaks, nt lihaste reljeefsus, saledam figuur.



Eesmärkide täitmine toimub teie omal initsiatiivil.

Olulisemad nõuded, mida mõõdetav ise peab mõõtmispäeval järgima:

Enne mõõtmist olla 4 tundi söömata, aga mitte näljas ja väsinud.

2 tundi enne mõõtmist võite natuke juua, et mõõtmise hetkel ei oleks tugevat janu tunnet.

Samal päeval enne mõõtmist ei tohi olla suurt kehalist koormust, trenni, sauna, vanni.

Enne mõõtmist peate olema vähemalt 5 tundi ärkvel olnud (püsti).

Mõõtmisele eelnevatel päevadel ja mõõtmispäeva hommikul ei tohiks teha drastilisi muutusi toitumises ja vedeliku tarbimises. Tuleb hoida seni olnud rütmi.

Mitte tulla mõõtmisele kui on palavik. Siis vee% võib olla mõjutatud.

Eelmisel õhtul ei tohi juua palju alkoholi.

Jalalabad peavad paljad olema (sukad-sokid ära).

Pead olema vähemalt 18. aastane ja kaaluma vähem kui 150 kg.

Südamestimulaatoriga inimesi ei mõõdetata.

ÜLDIST

Kohapeal ei müüda mingeid imeravimeid ega toidulisandeid.

Kestus: **21-29 min.**

Hind: **10€**

Kehaanalüüs & verepaneel: 15 €

Tulemused saab kohe paberi peal kaasa koos normidega.

Mõõtmine on valutu, tuleb 20 sekundit paljajalu erikaalu peal olla (BIA-meetod).

Metoodikast pikemalt (autentsus, tehn.spetsiifika): organismidiagnostika.ee/metoodika

Lisainfo ja küsimused: info@organismidiagnostika.ee

Jälgi [facebook.com/kehadiagnostika](https://www.facebook.com/kehadiagnostika)