

LES AVANTAGES QU'APPORTE L'ANALYSE DE LA COMPOSITION CORPORELLE

L'analyse de la composition corporelle vous permet de voir des données vitales sur ce qui se passe à l'intérieur de votre corps. Les résultats que vous allez ainsi obtenir vont vous aider à comprendre comment les changements apportés à vos activités quotidiennes de mise en forme et à votre régime habituel ont affecté votre corps.

Cette analyse de votre composition corporelle va vous aider à :

- Découvrir si vous perdez du poids de manière saine - moins de graisse, plus de muscle !
- Pourquoi vous ne perdez pas de poids si vous faites plus d'exercices et si vous suivez un meilleur régime.
- Régler de façon très précise votre programme d'exercices grâce à un suivi de votre masse musculaire et de votre métabolisme.
- Réduire le risque de diabète et d'hypertension et de certains cancers en maintenant vos niveaux de graisse corporelle et de graisse viscérale dans des limites saines.

VOUS SEREZ EN MEILLEURE SANTE ET PLUS EN FORME

Pour atteindre vos objectifs, vous n'avez pas besoin de changer dramatiquement votre vie. Vous allez vous rendre compte que de petits changements peuvent entraîner des différences considérables aussi bien pour votre santé que pour votre forme. Commencez par les trois points simples suivants :

Premier point : Suivez un régime raisonnable et bien équilibré

Deuxième point : Augmentez le niveau de vos activités physiques

Troisième point : Analysez votre composition corporelle

Veuillez consulter un professionnel de la santé avant de commencer un régime ou un programme de mise en forme.

COMMENT CA MARCHE

Les analyseurs Tanita utilisent l'impédance bioélectrique très précise sur le plan clinique (technologie BIA) pour envoyer un faible signal qui traverse sans danger le corps. Ce signal traverse librement les fluides présents dans les tissus musculaires mais rencontre une résistance dès qu'il entre en contact avec les graisses corporelles. La résistance ainsi obtenue vient se combiner à vos informations personnelles (dont le poids, la taille, le sexe et l'âge) pour afficher des données précises sur la composition corporelle.

PRECISION DES RESULTATS QUE J'OBTIENS

Les analyseurs sont universellement reconnus comme étant les plus précis au monde. Cela est rendu possible par 20 ans de recherches médicales sur l'impédance bioélectrique et la composition corporelle dans des centres renommés de recherches répartis dans le monde entier.

Les analyseurs Tanita sont utilisés dans le monde entier par des experts de la santé et de la mise en forme pour surveiller les changements de composition corporelle.

CETTE ANALYSE DE LA COMPOSITION CORPORELLE NE CONVIENT PAS AUX PERSONNES SUIVANTES

- Personnes ayant un stimulateur cardiaque
- Femmes enceintes
- Enfants âgés de moins de 5 ans
- Personnes amputées
- Personnes ayant des implants métalliques comme, par exemple, une hanche artificielle
- Personnes souffrant d'un oedème

Pour de plus amples détails, n'hésitez pas à parler à un membre du personnel ou à visiter www.tanita.eu

TANITA
Monitoring Your Health

DE QUOI ETES-VOUS VRAIMENT FAIT ?



VEUILLEZ SUIVRE CES CONSIGNES. SI VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE, CONTACTEZ UN MEMBRE DU PERSONNEL !

POUR BIEN COMPRENDRE VOTRE COMPOSITION CORPORELLE

GRAISSE CORPORELLE % ET MASSE GRAISSEUSE

La graisse corporelle en % correspond au pourcentage de votre masse corporelle composée de la graisse. La masse grasseuse et la masse réelle de graisse dans votre corps. La graisse corporelle est vitale pour diverses fonctions corporelles fondamentales comme, entre autres, la régulation de la température du corps, la conservation des vitamines et l'amortissement au niveau des articulations. Néanmoins, s'il y a trop de graisse, cela risque de nuire à votre santé. On a démontré que la réduction du niveau excessif des graisses dans le corps permet de réduire le risque d'avoir de l'hypertension, des maladies cardiaques, le diabète et le cancer.

Vérifiez que les niveaux graisseux de votre corps se situent dans les LIMITES SOUHAITABLES qui figurent sur les données imprimées vous concernant.

Vérifiez les résultats portant sur votre graisse corporelle dans la section INDICATEUR des résultats imprimés vous concernant.

MASSE HYDRIQUE CORPORELLE TOTALE ET TAUX DE MASSE HYDRIQUE TOTAL %

La masse hydrique corporelle totale correspond à la masse d'eau présente dans votre corps. Le taux de masse hydrique total (TBW%) est le volume total de liquide présent dans votre corps et il s'exprime en pourcentage de la masse corporelle totale. Une bonne hydratation permet de rester bien concentré, d'améliorer les performances sportives et, plus généralement, de rester en bonne santé.

Les limites moyennes de TBW% d'un adulte en bonne santé sont les suivantes :

FEMME - 45 à 60%

HOMME - 50 à 65%

MASSE OSSEUSE

La masse osseuse est la masse minérale osseuse que contient votre corps. Surveillez les changements notables qui peuvent finir par se produire.

MASSE MUSCULAIRE

La masse des muscles de votre corps. Les muscles jouent un rôle important car ils agissent en tant que moteur de votre corps en ce qui concerne la consommation d'énergie (calories). plus vous faites des exercices physiques et plus votre masse musculaire augmente, ce qui entraîne la consommation d'un plus grand nombre de calories.

Vérifiez les résultats portant sur votre masse musculaire dans la section INDICATEUR des résultats imprimés vous concernant.

MÉTABOLISME DE BASE

Le métabolisme de base est niveau minimal d'énergie (ou calories) dont vous avez besoin au repos pour que votre corps fonctionne de manière efficace. Une personne qui a un métabolisme de base élevé peut brûler au repos plus de calories qu'une personne dont le métabolisme est faible.

Vérifiez l'efficacité de votre corps lorsqu'il s'agit de consommer des calories, dans la section INDICATEUR des résultats imprimés vous concernant.

AGE MÉTABOLIQUE

L'âge métabolique indique votre âge en fonction de votre métabolisme de base par rapport à d'autres tranches d'âges. Si l'âge ainsi indiqué est supérieur à votre âge réel, vous devez augmenter votre métabolisme de base en augmentant vos exercices physiques. La musculation permet de brûler plus de calories, même au repos !

INDICATEUR DE GRAISSE VISCÉRALE

La graisse viscérale est la graisse qui entoure les organes vitaux, elle est nocive en excès. Son maintien dans un niveau sain, vous permet de réduire l'hypertension, les maladies cardiaques et le diabète de type 2.

TAUX COMPRIS ENTRE 1 ET 12 :

Indique que votre taux de graisse viscérale est sain.

TAUX COMPRIS ENTRE 13 ET 59 :

Indique que vous avez un taux excessif de graisse viscérale. Envisagez de modifier votre mode de vie, éventuellement en modifiant votre régime alimentaire et (ou) en augmentant les exercices physiques.

MÉ - 200 kg 21.3% 50 g GRAISSE