

Miks teha kehakoostise raport?

Kogu inimese nahk vahetub 35 päevaga. Maksarakud uuenevad kuu aja jooksul. Sinu keha toodab neid rakke sellest toidust, mida sa sööd – sa oled see, mida sööd, sõna otseses mõttes. Samuti on mõjutajateks vedeliku tarbimine ja füüsiline aktiivsus.

Koostame sulle personaalse kehakoostise raporti, mis näitab sinu organismi tervislikku seisundit. Mõõtmistulemuste põhjal saab teha järeldusi, kas on vaja toitumisharjumusi ja elustiili tervislikumaks muuta.

Kuidas raportit tehakse?

Esmalt määratakse spetsiaalse analüsaatori abil sinu kehakoostis. Aparaat kasutab uusimat BIA meetodit, et analüüsida keha koostist viies segmentis: parem ja vasak käsi, parem ja vasak jalg ning rindkere, andes põhjalikud andmed rasvaprotsendi ja lihasmassi kohta.

Kehakoostise määramise järel sisestatakse andmed spetsiaalsesse andmesüsteemi, mis kuvab sulle personaalse kehakoostise raporti.

Mõõtmist viiakse läbi teenindussaalisis või selle olemasolul mõõtmisruumis.

Raporti tulemusena saad tead, milline on sinu:

- kehakaal;
- lihasmass;
- keha rasvaprotsent;
- keha veesisaldus;
- lihasmass kilogrammides;
- luustiku mineraalmass;
 - vistseraalse rasva sisaldus (kõhupiirkonnas ja siseelundite ümber olev rasv);
 - baasainevahetuse väärtus;
 - metaboolne vanus;
 - segmentaalne keharasva protsent;
 - segmentaalne lihasmass.

Raportiga anna kaasa üldiseid soovitusi toitumise ja liikumise kohta, mis on tervislikuks eluviisiks vajalikud, ning hea vormi saavutamist toetavate apteegis müüdavate preparaatide osas.

Mida tähele panna enne raporti tegemist?

Soovitav on tulla kehakoostist määrama 2 tundi enne söömist ja vedeliku tarbimist.

12 tundi enne mõõtmist vältida rasket füüsilist tegevust, sauna ja vanni. Ühtlasi ei soovi me tulla mõõtma haigena. Kehakoostist ei mõõdeta rasedatel ja elektriliste meditsiiniseadmete kasutajatel, nt südamestimulaatori ja vahetatud liigeste korral. Noortele vanuses 7–18 eluaastat koostame eraldi noorteraporti.