

**Weshalb ist die Überwachung der Muskelmasse wichtig?** Pro Kilogramm zusätzlicher Muskelmasse benötigt unser Körper in etwa 28 zusätzliche Kalorien pro Tag. Da Muskeln viel dichter sind als Fett, ermöglicht die Überwachung der Muskelmasse ein genaueres Verstehen der Gesamtkörperzusammensetzung und der Änderung des Gesamtgewichtes.

**Weshalb ist die Überwachung des Körperbauwertes wichtig?** Es kann sein, dass sich bei zunehmender Aktivität das Gewicht eines Menschen nicht ändert, sehr wohl aber das Verhältnis zwischen Körper fett und Muskelanteil. Dementsprechend ändern sich Gesamtkörperbau bzw. Körperform. Der Körperbauwert bietet eine genaue Anleitung für sein Ernährungs- und Fitnessprogramm.

**Grundumsatz in kcal:** Die Menge Energie, die der Körper in völliger Ruhe verbraucht, um Körpertemperatur und Zellvorgänge aufrecht zu erhalten. Addiert man dazu die für die körperliche Betätigung notwendige Energie, ergibt sich daraus der Energiebedarf des Körpers.

**Stoffwechselalter:** Der Grundumsatz nimmt ab dem Alter von 16-17 Jahren ab. Die Grundumsatzwerte geben an, welchem Altersniveau der Körper derzeit entspricht. Weshalb ist das Stoffwechselalter wichtig? Ist das angezeigte Alter höher als das tatsächliche Alter, dann muss der Grundumsatz erhöht werden. Durch Zunahme der sportlichen Betätigung und Optimierung der Ernährung durch Nahrungsergänzung, vor allem der Erhöhung des pflanzlichen Proteins in der Ernährung wird gesünderes Muskelgewebe aufgebaut, das mehr Kalorien verbrennt und somit das Stoffwechselalter senkt. Das Stoffwechselalter sollte unter dem tatsächlichen Alter liegend und das Alter von 40 nicht überschreiten.

**Knochenmasse:**

| Frauen      |                 |                |
|-------------|-----------------|----------------|
| unter 50 kg | 50 kg bis 75 kg | 75 kg und mehr |
| 1,95 kg     | 2,4 kg          | 2,95 kg        |
| Männer      |                 |                |
| unter 65 kg | 65 kg bis 95 kg | 95 kg und mehr |
| 2,65 kg     | 3,29 kg         | 3,69 kg        |

**Weshalb ist die Überwachung des Organfetts wichtig?**

Ein hoher Organfettanteil erhöht das Risiko von Bluthochdruck, Herzerkrankungen und Diabetes Typ 2. Die Senkung des Organfettanteils kann die Insulinwirkung grundlegend stabilisieren und somit das Risiko von Diabetes und damit verbundenen Erkrankungen reduzieren.

*Alle Daten, die Ihnen im Zusammenhang mit der Impedanz-Analyse weitergegeben wurden, sind mit der Tanita BC-545N ermittelt und alle Richtwerte gelten für dieses Gerät.*

**Ohne Ziel – kein Erfolg**

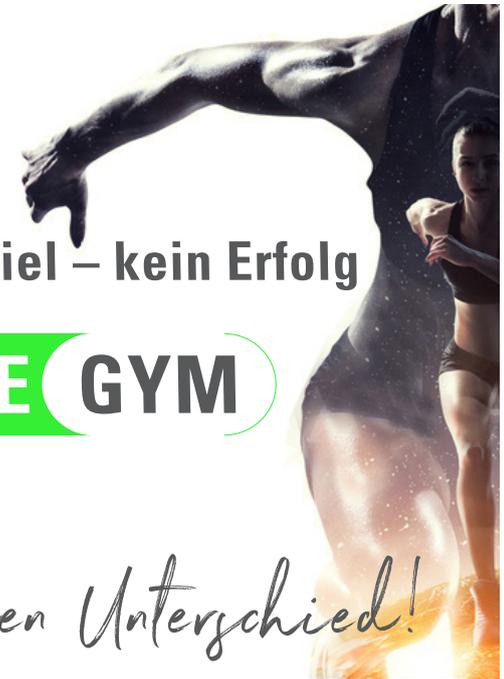


*Spüre den Unterschied!*

**Persönlicher Körperanalyse-Pass:**

\_\_\_\_\_  
Vor- und Nachname

\_\_\_\_\_  
Datum





**Weshalb ist die Überwachung der Muskelmasse wichtig?** Pro Kilogramm zusätzlicher Muskelmasse benötigt unser Körper in etwa 28 zusätzliche Kalorien pro Tag. Da Muskeln viel dichter sind als Fett, ermöglicht die Überwachung der Muskelmasse ein genaueres Verstehen der Gesamtkörperzusammensetzung und der Änderung des Gesamtgewichtes.

**Weshalb ist die Überwachung des Körperbauwertes wichtig?** Es kann sein, dass sich bei zunehmender Aktivität das Gewicht eines Menschen nicht ändert, sehr wohl aber das Verhältnis zwischen Körper fett und Muskelanteil. Dementsprechend ändern sich Gesamtkörperbau bzw. Körperform. Der Körperbauwert bietet eine genaue Anleitung für sein Ernährungs- und Fitnessprogramm.

**Grundsatz in kcal:** Die Menge Energie, die der Körper in völliger Ruhe verbraucht, um Körpertemperatur und Zellvorgänge aufrecht zu erhalten. Addiert man dazu die für die körperliche Betätigung notwendige Energie, ergibt sich daraus der Energiebedarf des Körpers.

**Stoffwechselalter:** Der Grundumsatz nimmt ab dem Alter von 16-17 Jahren ab. Die Grundumsatzwerte geben an, welchem Altersniveau der Körper derzeit entspricht. Weshalb ist das Stoffwechselalter wichtig? Ist das angezeigte Alter höher als das tatsächliche Alter, dann muss der Grundumsatz erhöht werden. Durch Zunahme der sportlichen Betätigung und Optimierung der Ernährung durch Nahrungsergänzung, vor allem der Erhöhung des pflanzlichen Proteins in der Ernährung wird gesünderes Muskelgewebe aufgebaut, das mehr Kalorien verbrennt und somit das Stoffwechselalter senkt. Das Stoffwechselalter sollte unter dem tatsächlichen Alter liegend und das Alter von 40 nicht überschreiten.

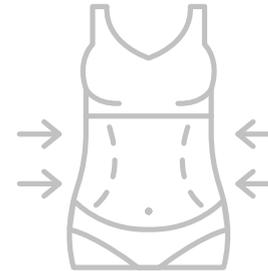
**Knochenmasse:**

| Frauen      |                 |                |
|-------------|-----------------|----------------|
| unter 50 kg | 50 kg bis 75 kg | 75 kg und mehr |
| 1,95 kg     | 2,4 kg          | 2,95 kg        |
| Männer      |                 |                |
| unter 65 kg | 65 kg bis 95 kg | 95 kg und mehr |
| 2,65 kg     | 3,29 kg         | 3,69 kg        |

**Weshalb ist die Überwachung des Organfetts wichtig?**

Ein hoher Organfettanteil erhöht das Risiko von Bluthochdruck, Herzerkrankungen und Diabetes Typ 2. Die Senkung des Organfettanteils kann die Insulinwirkung grundlegend stabilisieren und somit das Risiko von Diabetes und damit verbundenen Erkrankungen reduzieren.

*Alle Daten, die Ihnen im Zusammenhang mit der Impedanz-Analyse weitergegeben wurden, sind mit der Tanita BC-545N ermittelt und alle Richtwerte gelten für dieses Gerät.*



**Ohne Ziel – kein Erfolg**

*Spüre den Unterschied!*

**Persönlicher Körperanalyse-Pass:**

\_\_\_\_\_  
Vor- und Nachname

\_\_\_\_\_  
Datum

