

Der healthy balance „Stoffwechsel-Test“



Der Einstieg in die professionelle Ernährungsberatung ist die Ermittlung verschiedener Körperdaten, sowie die ersten Fragen zum Essverhalten und Lebensführung. Anhand dieser Daten ermitteln wir dann den aktuellen „IST“-Zustand unserer Kunden. **Folgende Parameter werden für Sie ermittelt:**



- ★ Gewicht
- ★ Körperfettgehalt
- ★ Taillen-Hüft-Verhältnis (WHR)
- ★ Taillen-Größen Verhältnis (WHtR)
- ★ Body-Mass-Index (BMI)
- ★ Metabolischer Index (MBI)
- ★ Stoffwechselverbrennungstyp
- ★ Grundumsatz (kcal)
- ★ Verlaufsdiagramm



STOFFWECHSELMESSUNG

Heute: 20.02.2015
Name: Tina Heilmann
Geburtsdatum: 21.04.1976
Geschlecht: W
Alter: 39
Körpergröße: 1,60
Messung: 1

Ergebnisse aus Ihrer Stoffwechselmessung

Ihre Messwerte sind nicht alle in der Norm. Zur Stoffwechseloptimierung empfehlen wir Ihnen einen individuellen Ernährungs- und Trainingsplan von Ihrem Berater erstellen zu lassen.

Metabolischer Index: Ergebnis: 9,5 Dieser Wert gibt die Abhängigkeit von der Stoffwechselverbrennung an. Ein Wert unter 10 zeigt auf eine vorwiegend fettverbrennende Stoffwechsellage an. Ein Wert über 10 zeigt auf eine vorwiegend kohlenhydratverbrennende Stoffwechsellage an.	WHR* Weiblich Taillen-Hüft-Verhältnis: Ergebnis: 0,81 Dieser Wert zeigt das Verhältnis von Taillenumfang zu Hüftumfang an. Ein Wert über 0,85 zeigt auf ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen hin.
Körperfettanteil* weiblich 18-39 Jahre (%) Ergebnis: 14,4% Dieser Wert zeigt den Fettgehalt an. Ein Wert über 15% zeigt auf einen erhöhten Fettgehalt an. Ein Wert unter 15% zeigt auf einen niedrigen Fettgehalt an.	WHtR* (Taillen-Größen-Verhältnis) Ergebnis: 0,50 Dieser Wert zeigt das Verhältnis von Taillenumfang zu Körpergröße an. Ein Wert über 0,5 zeigt auf ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen hin.
Stoffwechselverbrennungstyp* Aktuell sind Sie ein Langsamverbrenner. Ein Langsamverbrenner hat eine vorwiegend fettverbrennende Stoffwechsellage. Ein Schnellverbrenner hat eine vorwiegend kohlenhydratverbrennende Stoffwechsellage.	Body-Mass-Index: Ergebnis: 19,3 Dieser Wert zeigt das Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße an. Ein Wert über 25 zeigt auf ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen hin.
Ruhegrundumsatz: Ergebnis: 1456 kcal Dieser Wert zeigt den Energieverbrauch im Ruhezustand an. Ein Wert über 1500 kcal zeigt auf einen erhöhten Energieverbrauch an. Ein Wert unter 1500 kcal zeigt auf einen niedrigen Energieverbrauch an.	

Das einzigartige an unserem „Stoffwechsel-Test“ ist die Bestimmung des neuartigen „Metabolischen Index“ sowie die Ermittlung Ihres Stoffwechselverbrennungstyps.

Der „Metabolische Index“ ist in der Stoffwechselmedizin ein neuer Begriff.

Er vereint verschiedene Messwerte wie BMI, WHtR und Körperfett zu einem aussagekräftigen Wert. Werte außerhalb der empfohlenen Norm weisen auf ein Metabolisches Syndrom hin.

Diese Stoffwechselentgleisung ist eine der Hauptursachen für viele Zivilisationskrankheiten, wie z.B. Bluthochdruck, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), entzündliche Erkrankungen, Fettleibigkeit, Herz-/Kreislauferkrankungen und vieles mehr.

Stoffwechselverbrennungstyp

Neben der Genetik hat jeder Mensch auch eine individuelle Stoffwechsel-Grundkonstitution. Diese bestimmt maßgeblich wie der Körper- und Muskelaufbau sowie die Verbrennung von Fetten gesteuert wird. So gibt es Menschen, die viel essen können aber dabei nicht zunehmen, andere wiederum nehmen schon bei geringen Mengen zu. Je nachdem welche Lebensmittel diese Typen zu sich nehmen oder wie sie ihr Training gestalten, kann dies positive oder auch negative Effekte auf die Gesundheit haben.

Der healthy balance „Stoffwechsel-Test“ wird in regelmäßigen Abständen von unseren Beratern vor Ort durchgeführt, um den Erfolg für Sie messbar und sichtbar zu machen. Er ist ein wichtiger Baustein in der professionellen Ernährungsberatung von healthy balance um Sie langfristig zu Ihrem Wohlfühl und Ihrer Wunschfigur zu führen.

STOFFWECHSELMESSUNG

Erläuterungen zu Ihrer Stoffwechselmessung:

Metabolischer Index:
Der Metabolische Index ist ein neuartiger Stoffwechseltest, der verschiedene Messwerte wie BMI, WHtR und Körperfett zu einem aussagekräftigen Wert vereint. Werte außerhalb der empfohlenen Norm weisen auf ein Metabolisches Syndrom hin. Dieser Stoffwechselentgleisung ist die Ursache für Zivilisationskrankheiten, wie z.B. Bluthochdruck, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), entzündliche Erkrankungen und vieles mehr.

WHR (Waist-to-Hip-Ratio):
Das Verhältnis von Taillenumfang zu Hüftumfang ist ein Indikator für das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen. Ein Wert über 0,85 zeigt auf ein erhöhtes Risiko hin. Ein Wert unter 0,85 zeigt auf ein geringeres Risiko hin.

Körperfettanteil:
Der Körperfettanteil gibt den Anteil des gespeicherten Fetts im Verhältnis zum Gesamtkörpergewicht des Körpers an. Ein Wert über 15% zeigt auf einen erhöhten Fettgehalt an. Ein Wert unter 15% zeigt auf einen niedrigen Fettgehalt an.

WHtR (Waist-to-Height-Ratio):
Das Verhältnis von Taillenumfang zu Körpergröße ist ein Indikator für das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen. Ein Wert über 0,5 zeigt auf ein erhöhtes Risiko hin. Ein Wert unter 0,5 zeigt auf ein geringeres Risiko hin.

Stoffwechselverbrennungstyp:
Der Stoffwechselverbrennungstyp gibt an, wie der Körper Energie verbrennt. Ein Langsamverbrenner verbrennt vorwiegend Fett, ein Schnellverbrenner vorwiegend Kohlenhydrate.

Lernen Sie unser healthy balance „WeightLoss“ Programm kennen und vereinbaren Sie gleich einen Termin bei uns im Studio bei Körperformen Ditzingen.

Körperformen Ditzingen
Stuttgarter Straße 41 / 1 . 71254 Ditzingen
Tel. 07156 / 30 70 664 . ditzingen@kformen.com

