

## **Impedanzanalyse (BIA)**

Die **Impedanz-Analyse** ist ein wissenschaftlich anerkanntes und etabliertes Messverfahren zur **Bestimmung und Beurteilung der Körperzusammensetzung**. Sie wird in der Ernährungs-, Sport- und Anti-Aging-Medizin eingesetzt. Die Impedanz-Analyse gibt eine umfassende Auskunft über den Anteil an Körperfett, Muskelmasse und Körperwasser.

### **Die elektrische Impedanz-Analyse ist erforderlich:**

- zur Bestimmung des Ernährungs- und Trainingszustands bei:
  - Sport und Rehabilitation
  - Abnehmprogrammen
  - Herzerkrankungen
  - Diabetes mellitus
  - Lungenerkrankungen
  - Alterungsprozessen - Bestimmung des Vitalitätsoptimums
- zur Verlaufsbeurteilung des Trainingsprogramms
- zur Optimierung des Trainings
- zur Erarbeitung eines individuellen Lebensstilprogramms

### **Ihr Nutzen**

Die Impedanz-Analyse ermöglicht Ihnen die individuelle Beurteilung Ihres Ernährungs- und Trainingszustandes zum Erhalt und zur Steigerung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit und Ihrer Gesundheit.