

# FITWIJZER INBODY ANALYSE



**Inclusief  
bloeddrukmeting**

- Uit hoeveel spiermassa, vetmassa en lichaamswater bestaat mijn lichaam?
- Beschik ik wel over voldoende spiermassa ondanks een normaal lichaamsgewicht?
- Waarom is voldoende lichaamswater belangrijk en hoeveel moet dit zijn?
- Wat zegt deze analyse over mijn gezondheid?

# FITWIJZER INBODY ANALYSE

---

## Hoe is mijn lichaamsgewicht opgebouwd?

### Waarom een uitgebreide meting van uw lichaamssamenstelling?

#### Vetmassa

Het is algemeen bekend dat te veel vetmassa gezondheidsrisico's met zich meebrengt. Het verminderen van de vetmassa naar een ideaal percentage, behorend bij geslacht, lengte en leeftijd levert gezondheidswinst op.

#### Spiermassa

Echter wordt de belangrijke invloed van het hebben van voldoende spiermassa op de lichamelijke gezondheid vaak vergeten. Iemand kan een normaal (en dus volgens de richtlijnen gezond) lichaamsgewicht hebben, maar te weinig spiermassa. Slink zijn is niet gezond wanneer dit betekent dat je te weinig spiermassa hebt.

Meer spiermassa opbouwen heeft niet alleen te maken met het verkrijgen van meer kracht. Spierweefsel is een belangrijk orgaan en hard nodig in de strijd tegen infecties, ziekte en verwondingen. Spierweefsel bestaat onder andere uit eiwitten. Eiwitten zijn een belangrijke voedingsbron en noodzakelijk voor de opbouw en werking van het immuunsysteem, de productie van hormonen en enzymen die nodig zijn voor allerlei lichaamsprocessen en het herstellen en opbouwen van lichaamsweefsel dat is beschadigd. Het menselijk lichaam is een en al eiwitten.

Bij ziekte of verwondingen heeft het lichaam ineens veel meer eiwitten nodig, het immuunsysteem en herstelsysteem draait op volle toeren. Als dit verhoogde gebruik van eiwitten niet uit de voeding kan komen, wordt het spierweefsel hiervoor afgebroken en de eiwitten uit het spierweefsel gebruikt. Het hebben van te weinig spierweefsel maakt dat het lichaam minder goed kan herstellen van ziekte en schade door verwondingen.

#### Lichaamswater

Voldoende lichaamswater is noodzakelijk om het lichaam goed te kunnen laten functioneren. Het is onder andere nodig voor het regelen van de lichaamstemperatuur, het transport van zuurstof en voedingsstoffen, de uitscheiding van afvalstoffen, smering van de gewrichten, kunnen opnemen van voedingsstoffen, vitaminen en mineralen en het beschermt bij voldoende aanwezigheid de weefsels en organen waar het lichaam uit bestaat. Allemaal niet onbelangrijk dus.

**Ongezonder is niet alleen het hebben van te veel vetmassa, maar ook van te weinig spiermassa en te weinig lichaamswater**

## Kosten

€ 30,-	Startmeting	30 minuten	Rapport met informatie, uitleg uitslagenblad, advies, gebruik app
€ 12,-	Herhaalmeting	10 minuten	Evaluatie, nieuw advies, uitslagenblad

**Boeken en betalen van een meting via de Eversport app**