

# POZNAJ SWÓJ ORGANIZM!

Jeszcze nigdy kompleksowa analiza Twojego organizmu nie była tak prosta!  
Bez igieł, bezbolesny i szybki pomiar składu ciała!

Dysponujemy profesjonalnym sprzętem do pomiaru składu ciała - Tanita, działającym na zasadzie impedancji bioelektrycznej (BIA). BIA jest metodą nieinwazyjną, bezpieczną dla organizmu, która w prosty i szybki sposób pozwoli zweryfikować efekty ćwiczeń fizycznych m. in. modelujących i kształtujących sylwetkę czy typu fitness. Pomiar składu ciała daje możliwość oceny zawartości tkanki mięśniowej, tkanki tłuszczowej i wody, ich wzajemnych proporcji oraz monitorowania zmian tych parametrów. Badanie pozwala również kontrolować przyrost tkanki aktywnej, dlatego jest ono niezwykle pomocne w precyzyjnym doborze zadań treningowych oraz ustalaniu diety. Bowiem o skuteczności stosowanej diety i ćwiczeń świadczy nie tylko utrata kilogramów lecz ubytek tkanki tłuszczowej. Dodatkowym atutem urządzenia jest możliwość wykonania pomiaru poszczególnych komponentów ciała w rozkładzie segmentowym (Tułów, Prawa Ręka, Lewa Ręka, Prawa Noga, Lewa Noga). Analiza składu ciała jest skutecznym narzędziem dla osób, które chcą modelować sylwetkę, osiągnąć zamierzone proporcje ciała i cenią sobie zdrowy styl życia. Prawidłowe proporcje komponentów ciała zapewniają optymalne funkcjonowanie organizmu oraz sprzyjają redukcji ryzyka wystąpienia problemów zdrowotnych.

## Pomiary, które można uzyskać dzięki metodzie BIA:

1. Tkanka tłuszczowa w organizmie (%)
2. Masa tkanki tłuszczowej (kg)
3. Masa tkanek beztłuszczowych (kg)
4. Masa mięśni (kg)
5. Masa wody w organizmie (kg)
6. Zawartość wody w organizmie (%)
7. Segmentowa analiza masy ciała  
(Tułów, Prawa Ręka, Lewa Ręka, Prawa Noga, Lewa Noga)
8. Podstawowa przemiana materii (BMR)
9. Masa ciała (kg)
10. Wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI)



### Korzyści

- Ocena aktualnego stanu zdrowia.
- Ocena skuteczności stosowanej diety.
- Ocena skuteczności prowadzonego programu treningowego. Optymalna masa mięśniowa sprzyja zachowaniu wysokiej wydolności fizycznej i budowaniu formy sportowej.
- Ocena zawartości i rozmieszczenia tkanki tłuszczowej w organizmie, jednego z głównych czynników ryzyka chorób cywilizacyjnych (nadciśnienie tętnicze, choroby układu sercowo-naczyniowego, cukrzyca, nowotwory, otyłość).
- Określenie tempa metabolizmu. Wysoki poziom przemiany materii sprzyja redukcji ogólnej zawartości tkanki tłuszczowej.
- Ocena zawartości wody metabolicznej w organizmie. Niedobór wody obniża tempo metabolizmu, przyczynia się do spadku wydolności fizycznej organizmu, a podczas wysiłku fizycznego sprzyja jego przegrzaniu (hipertermii).

### Zalecamy

- Systematyczną kontrolę składu ciała
- Wykonanie ponownego pomiaru w okresie nie krótszym niż dwa tygodnie.

### Zapewniamy

- Wykonanie pomiaru przez wykwalifikowaną kadrę medyczną
- Wydruk karty pomiaru w kolorze
- Możliwość dojazdu do klienta

### Miejsce realizacji:

**Sanatorium Uzdrowiskowe „Ziemowit” w Iwoniczu Zdroju**  
**38-440 Iwonicz Zdrój, ul. Kulczyńskiego 7,**  
**tel. 13 43 77 349**  
**tel. 13 43 50 211**

## Cena 15 zł