

## Vetpercentage of spiermassa weten?

Gespecialiseerde Bio-electrische Impedantie Analyse (BIA)

Van oudsher maken we bij BaseLine gebruik van meetwaarden die aangeven of sprake is van onder/overgewicht of goed gewicht. Bekende begrippen daarbij zijn de BMI en de middelomtrek. Ook de lichaamssamenstelling is van belang. Hierbij gaat het om de hoeveelheid vet- en vetvrije massa. De vetvrije massa wordt onder andere gevormd door de spieren. Bij gewichtsverandering is het interessant om te weten of de verandering optreedt in de vetmassa en/of de vetvrije massa. Dit bepalen we voortaan met de BIA waardoor we voedings- en leefstijladviezen nog beter kunnen afstemmen op te behalen doelen.

### Interessant, laagdrempelig, niet belastend

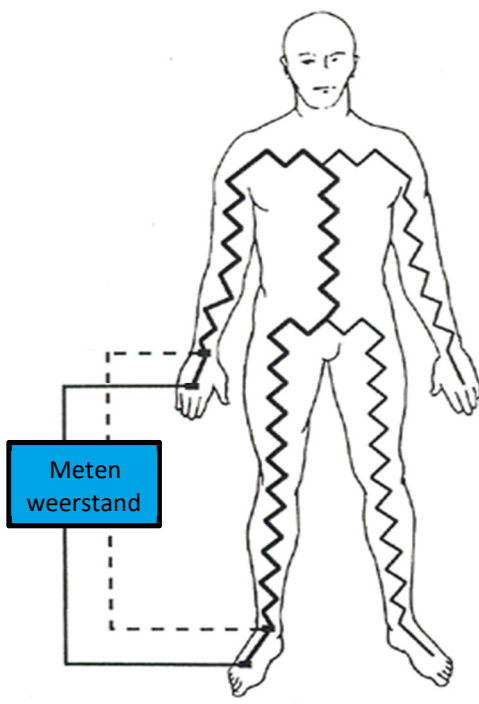
#### Stel, u bent aan het afvallen.

Dan wilt u toch weten dat u vetmassa verliest en geen spiermassa?

#### Stel, u wilt door sporten uw spiermassa vergroten.

Dat kunt u op de weegschaal niet zien.

Stel, u heeft door COPD of een andere aandoening een verhoogd risico op verlies van spiermassa. Het zou toch mooi zijn als u kunt zien dat uw spiermassa gelijk blijft of zelfs toeneemt door de juiste voeding.



Standaard plaatsing elektroden  
Schematische voorstelling BIA-meting

### Voor iedereen

Als dat nodig is gebruiken we de BIA binnen onze consulten. Wilt u alleen een BIA zonder begeleiding? Dat kan ook. Kijk op onze website voor de mogelijkheden. Het kost weinig en geeft veel informatie.

### Professioneel

Met de aanschaf van professionele apparatuur en de scholing die we hebben gehad gaan we een stap verder dan de meer hobby-matige impedantie-meetapparaten. Daardoor kunnen we professioneel meten en de meetresultaten afstemmen op uw specifieke situatie.

## Vraag gerust naar de mogelijkheden