problemet forsvinne av seg selv. Det finnes ingen hurtigkurer som på en fornuftig og forsvarlig måte kan få deg raskt ned i vekt og bli der. Resultatskjemaet til InBody 720 vil gi deg en pekepinn og motivasjon underveis på at du gjør dette på en vitenskapelig og korrekt måte.

Med InBody 720 kan man blant annet måle følgende i en vektreduksjonsfase:

- Skjelettmuskulatur
- Fettfri kroppsvekt
- Hvordan muskulaturen er fordelt
- Balanse i muskulatur
- Kroppsform (midje-hofte mål)
- Visceralt fett
- Fettprosent
- BMI
- Hvilestoffskifte
- Idealvekt

Hvilken informasjon får man ved å benytte kun BMI og KG?

Selve kroppsanalysen med InBody 720 tar kun 2 minutter.

Grundig evaluering av resultatskjemaet tar ca 15 minutter.

3 norske universitetssykehus har tatt i bruk InBody 720. InBody 720 finnes i flere byer i Sør-Norge og er tilgjengelig for alle. Spør din lege, personlige trener eller rådgiver hvordan han eller hun måler dette på en presis måte neste gang du tar imot råd. Prøv å analysere ditt eget stoffskifte og hvor du har mest å hente. Kosthold er en nøkkelfaktor og kombinasjonen med varierte aktiviteter inkludert styrketrening vil være til det beste.

InBody vs konkurrenter

- InBody 720 er verdens mest presise Body Composition Analyser.
- InBody 720 er den eneste maskinen som IKKE bruker estimering av fett og muskulatur basert på historiske data eller kjønn og alder.
- InBody 720 viser 3 typer fett, depot fett, viceralt fett og underhudsfett (kalipertest venstre biceps)
- InBody 720 er den eneste maskinen som viser idealvekt og tar hensyn til personens muskelmasse ved beregning av dette.
- InBody 720 er eneste maskin som måler skjelletmuskulaturen som er den muskulaturen som endres via fysisk aktivitet.
- InBody 720 er den maskinen med lengst analysetid og som måler med flest frekvenser, samt den eneste med 1000hz.
- Flere konkurrerende maskiner bruker BMI som normal, dette er målemetoder som er på vei ut.
- InBody analyse tid er 120 sek vs 25 sek hos konkurrerende maskiner.
- **Man trenger ikke å være standard eller atletisk for å få like resultater, da dette ikke legges inn på InBody.**
- InBody 720 har en større rekkevidde (range) på sin måling av viceralt fett.
- InBody 720 lagrer de 10 siste testene på resultatskjema.
- InBody viser liv-hoftevidde og ødem.

Direkte på www.bodyanalyse.no

Slanking, trening, kosthold og stoffskifte

Flere hundre tusen nordmenn er misfornøyd med kroppen sin og ønsker å gå ned i vekt. Mange starter hver uke med løfter om en sunnere livsstil, med trening, riktig kosthold og vitaminer. Likevel blir mange stadig tykkere og får dårligere helse.

Markedet svømmer over av kortsiktige kommersielle løsninger som skal sikre deg god helse, men på tross av gode intensjoner er det i det lange løp bare lommeboken som blir slankere. Du blir lurt.

For å forstå og lykkes med vektreduksjon må man forstå hvordan stoffskifte og basalmetabolisme fungerer i mennskekroppen i 2008.

Rundt 50 – 70% av energien du bruker kalles hvilestoffskifte (BMR). Dette tilsvarer 24 timers hvile. Energien brukes for å drive vitale organer som hjerne, lunger, kretsløp. Ca 20% av hvilestoffskiftet kan påvirkes ved å vedlikeholde eller utvikle ytterligere muskulatur.

Rundt 10 – 15% av energien kalles impulsstoffskifte. Ved å observere en gruppe mennesker i et møte vil du se at i løpet av 20 minutter vil noen sitte helt rolig, mens andre stadig beveger en fot, en hånd eller på annen måte sitter urolig. Denne forskjellen fra person til person krever noe energi og kan neppe påvirkes i noe særlig grad.

Rundt 10 – 15% er forbrenningsenergi i mat. Proteiner har høyere forbrenningsenergi enn fett, naturlig mat har høyere forbrenningsenergi enn mat med mye tilsetningsstoffer, slowfood har høyere forbrenningsenergi enn fastfood.

Rundt 10 – 15% av energien er våre aktiviteter i løpet av dagen, som mosjon, kroppsarbeid, husarbeid o.s.v.

Hvilke av de ovennevnte kan man forbedre?

Menneskekroppen er skapt til bevegelse, men for mange er dagene preget av mye stillesitting, både i bil, på kontoret og hjemme i sofaen.

Det er liten tvil om at de almenne råd om at aktivitet som innebærer bruk av store muskelgrupper i kombinasjon med et sunt kosthold er riktige. Det er fokuset på vekten alene og bruk av BMI som er hoderystende galt.

Betegnelsen vekt er 4000 år gammel og sier ingenting om forholdet mellom muskler og fett. BMI er en målemetode fra 1860 utviklet av en statistiker og er feilaktig plukket opp av den kommersielle industrien for å kategorisere personer som lettere overvektig i håp om å selge produkter.

Publiserte studier viser at dersom man taper muskulatur under en slankekur vil hvilestoffskiftet reduseres. Likeledes økes hvilestoffskiftet ved økning av muskulatur.

Menneskekroppen og stoffskiftet er et fininnstilt mekanisme som ikke bør forstyrres av hurtige og ugjennomtenkte slankekurer. Resultatet blir i mange tilfeller jo-jo slanking og betydelig dårligere livskvalitet enn nødvendig.

"For å vite hvor du skal må du vite hvor du er"

InBody 720 gir en hurtig og meget presis måling av kroppens sammensetning. Maskinen gir deg mulighet til å følge utviklingen av stoffskiftet, muskulaturen og visceralt fett (det farlige fettet rundt indre organer). Dette virker motiverende. For vellykket vektreduksjon uten å miste muskulatur er det viktig å bruke store muskelgrupper og spise sunnere mat over lang tid. Fokuser på løsningen og ikke på problemet. Gjør du dette med en stor dose tålmodighet, variasjon i aktivetet og et sunt og balansert kosthold vil noe av vekt

InBody 720 — Presis analyse av kroppens sammensetning

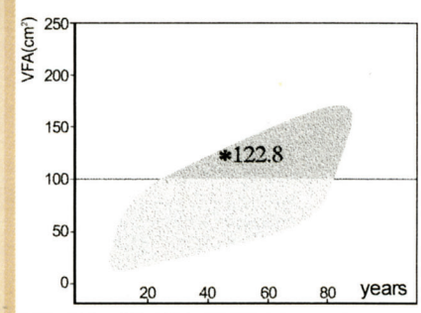
.D.	AGE	HEIGHT	GENDER	DATE / TIME
93003956	44 years	188 cm	Male	02.13.2009 17:14:05(456)

Analyse av kroppens sammensetning

Segmenter	Verdier	Kroppsvann	Fettfri kropps-vekt UMIS	Fettfri masse	Vekt	Referanseområde
Intracellulær (ℓ) væske ICW	37.1	59.6	76.6	81.1	102.3	27.1~33.1
Extracellulær (ℓ) væske ECW	22.5					16.6~20.4
Proteiner (kg)	16.0					11.7~14.3
Mineraler (kg)	5.52	Mineraler i andre deler av kroppen: Mineraler 4.55				4.04~4.94
Kroppsfett (kg)	21.2					9.3~18.7

▶ Mengde mineraler er estimert

Visceral Fat Area



Muskel og fett analyse

	Under	Normalt	Over	Måleenhet: %	Referanseområde
Vekt (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205			102.3	66.1~89.5
Muskelmasse SMM (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170			46.4	33.6~41.0
Kroppsfett (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520			21.2	9.3~18.7

Vekt diagnose

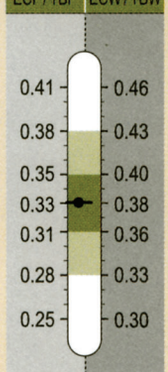
	Under	Normalt	Over	Referanseområde
BMI (kg/m2)	10 15 18.5 22 25 30 35 40 45 50 55			28.9	18.5~25.0
Kroppsfett (%)	0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50			20.7	10.0~20.0
Midje - hofte mål (WHR)	0.70 0.75 0.80 0.85 0.90 0.95 1.00 1.05 1.10 1.15 1.20			0.88	0.80~0.90

Kroppsbalanse muskulatur

Balanse ■■ Balanse Ideell balanse x100 (%)

	Under	Normalt	Over	Enhet i %	Segmentert Ødem ECF / TBF	Segmentert Ødem ECW / TBW
Høyre arm (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180			5.02 / 132.4	0.334	0.381
Venstre arm (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180			4.97 / 131.2	0.334	0.381
Overkropp u/armer (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140			36.0 / 113.8	0.330	0.376
Høyre ben (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140			12.07 / 104.3	0.330	0.377
Venstre ben (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140			12.02 / 103.8	0.333	0.380

Ødem



0.331 | 0.378

Ernærings Evaluering

Proteiner	☑ Normalt	☐ Under	
Mineraler	☑ Normalt	☐ Under	
Fett	☐ Normalt	☐ Under	☑ Over

Vekt Sammensetning

Vekt	☐ Normal	☐ Under	☑ Over
Muskler	☐ Norm	☑ Sterk	☐ Under
Fett	☐ Normalt	☐ Under	☑ Over

Vektdiagnose

BMI	☐ Normalt	☐ Under	☑ Over
		☐ Ekstremt over	
Kropps-fett	☐ Normalt	☑ Over	☐ Over-vektig
Midje - hofte mål	☑ Normal	☐ Over	☐ Over-vektig

Kroppsbalanse muskulatur

Overkropp	☑ Balansert	☐ Lett ubalansert	☐ Ekstremt ubalansert
Underkropp	☑ Balansert	☐ Lett ubalansert	☐ Ekstremt ubalansert
Over/ underkropp	☐ Balansert	☑ Lett ubalansert	☐ Ekstremt ubalansert

Kroppsstyrke

Overkropp	☐ Norm	☑ Muskulær	☐ Svak
Underkropp	☑ Norm	☐ Muskulær	☐ Svak
Muskulatur	☑ Norm	☐ Muskulær	☐ Svak

Helsediagnose

Kropps-vann	☑ Normalt	☐ Under	
Ødem	☑ Normalt	☐ Lett ødem	☐ ødem
Livsstil	☐ Normal	☑ Utrygg	☐ Risiko
		☐ Høy risiko	

Body Composition History

DATE / TIME	Weight	SMM	Fat	Score	ECW/TBW
)8/12/16 15:21	110.7	47.3	27.9	83	0.378
)8/12/27 11:06	109.6	47.1	27.5	83	0.375
)9/01/05 13:20	109.8	46.9	27.9	82	0.376
)9/01/16 15:05	106.9	45.9	26.5	82	0.377
)9/01/26 19:16	106.3	46.7	24.4	86	0.379
)9/01/30 13:29	104.2	45.7	24.0	84	0.377
)9/02/02 17:14	102.6	46.3	21.6	88	0.378
)9/02/10 13:21	103.9	46.6	22.1	88	0.380
)9/02/13 17:14	102.3	46.4	21.2	88	0.378

Additional Data

	(Normal Range)
Obesity Degree=131%	90 ~ 110
B C M = 53.1 kg	38.8 ~ 47.5
B M C = 4.55 kg	3.33 ~ 4.07
B M R = 2122kcal	2060 ~ 2436
A C = 36.8cm	
A M C = 32.2cm	

Vekt diagnose (kg)

Idealvekt	95.5	kg
Vektjustering	-6.8	kg
Fettkontroll	-6.8	kg
Muskelkontroll	0.0	kg
Helse score	88	Poeng

Impendanse

Z	RA	LA	TR	RL	LL
1kHz:	270.1	273.8	23.0	252.7	253.5
5kHz:	263.2	267.3	22.5	247.1	247.9
50kHz:	230.4	233.3	18.8	211.7	212.0
250kHz:	206.4	210.1	16.0	191.2	191.7
500kHz:	199.8	202.7	15.2	186.1	186.7
1MHz:	194.4	196.5	14.6	181.6	181.6

Se **www.bodyanalyse.no** for evaluering og mer informasjon om dine testresultater

Copyright©1996-2004 by Biospace Co., Ltd. All rights reserved.BR-ENG-27-A-040823