



Vertrauen. Sicherheit. Energie.

Mitarbeiter Gesundheitstag

Gesamt – Körper – Screening Bioelektrische Impedanz Analyse (BIA)

- Körperanalyse nach Muskeln, Fett, Wasser und fettfreier Körpermasse.
- **Es gibt kein Idealgewicht! Es gibt nur eine gesunde Körperstruktur.**
- Auch bei Idealgewicht kann eine desolante Körperstruktur vorliegen
- Die BIA ist auch bei Normalgewichtigen sinnvoll. Eine ausgewogene Körperstruktur ist Ihr Schlüssel zu mehr Fitness und Leistungsfähigkeit.

Kurzbeschreibung:

- Ein medizinischer Body Composition Analyzer ermittelt die Körperzusammensetzung. (Dauer ca. 10 Minuten gesamt)
- Schmerzlos - ohne Blut
- Ermittlung des individuellen Grundumsatzes in KJ und kcal, Gewicht, BMI, Fettmasse in kg und prozentual, fettfreie Masse, Körperwasser, Muskelmasse. Mit graphischer Darstellung.
- Individueller Beratung, Ernährungstipps

Ziele:

- Analyse der Körperstruktur. Ernährung und Bewegung verbessern.
- Motivation zu mehr gesundheitsbewusstem Verhalten.
- Steigerung der Lebensqualität, Fitness



22.09.2015, VSE Illingen - 9:00 Uhr - 16:00 Uhr

Anmeldung & Termine: Frau Andrea Schertel, Tel.: intern 1693

Diese Gesundheitsaktion kann während Ihrer Arbeitszeit besucht werden und ist für Sie kostenlos.

Nur Sie erhalten Ihre Messergebnisse. Diese werden vertraulich behandelt, nicht gespeichert und nicht weitergeleitet

Die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland unterstützt diese Gesundheitsaktion.