

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИМПЕДАНСОМЕТРИИ

### 2.1.Композиция тела

Ваше тело состоит из:

- ✓ воды (внутриклеточной и межклеточной)
- ✓ мышечной массы (белки и минералы)
- ✓ и жировой массы

Эти три компонента пропорциональны друг другу в здоровом теле. Нарушение соотношения этих компонентов может привести к ожирению (избыток жировой массы тела), потере мышечной массы (недостаток белка), остеопорозу (недостаток минералов в костях) и отекам (избыток воды в организме). Иногда избыточный вес вызван дополнительной жидкостью, скопившейся в организме. Поэтому наиболее полную картину дает измерение не только веса тела, но и жировой массы, мышечной массы, жидкости и уровня основного метаболизма.

Данные обследования	Этапы	Результаты	Норма
Рост (см)	До коррекции	xxxxxxx	xxxxxxx
Общий вес (кг)	До коррекции	xxxxxxx	xxxxxxx
	По окончании	xxxxxxx	
Жировая масса (кг)	До коррекции	xxxxxxx	xxxxxxx
	По окончании	xxxxxxx	
Нежировая масса (кг)	До коррекции	xxxxxxx	xxxxxxx
	По окончании	xxxxxxx	
Количество жидкости (л)	До коррекции	xxxxxxx	xxxxxxx
	По окончании	xxxxxxx	

### 3.2. Анализ композиции тела.

У многих людей вес увеличивается примерно до 55 лет. Но даже если вес остается неизменным в течение всей жизни, постепенно меняется структура тела. – увеличивается количество жировой ткани и теряется мышечная масса. Каждые десять лет организм утрачивает примерно три килограмма мышечной массы тела. После 45 лет интенсивность этого процесса нарастает. В теле среднестатистической женщины 65 лет жировая масса составляет уже 43% от общего веса, а в 25 лет - всего 25%. Для мужчин эти величины – 39% - в возрасте 65 лет и 18% - в возрасте 25 лет.

Так как мышечная масса весит в 4-5 раз больше такого же объема жировой массы, то потеря мышечной массы может привести к снижению веса, что негативно влияет на уровень основного обмена. Человек с развитой мускулатурой и небольшим количеством жира будет весить много, но у него не будет лишнего веса, и он будет выглядеть стройнее.

Жировая масса и мышечная масса могут меняться в зависимости от образа жизни. **Поддержание достаточного количества мышечной массы и адекватного процента жировой массы – ключ к здоровью.** Также можно отслеживать изменения в структуре тела по ////////////////. Безупречной медицинской нормой считаются показатели от /// до ///.

	До коррекции	По окончании коррекции	Норма
Индекс массы тела ( вес/квадрат роста)	xxxxxx	xxxxxx	xxxxxx
Процент жировой массы (%)	xxxxxx	xxxxxx	xxxxxx
Избыток жировой массы.	xxxxxx	xxxxxx	xxxxxx

### 3.3 Индекс импеданса.

Ткани организма являются ионным проводником. Импеданс – сопротивление тела проходящему через него слабому току. Жировая масса и кожа, по сравнению с кровью, имеют меньшую удельную проводимость и следовательно имеют более высокий импеданс.

Таким образом, при сравнении двух людей с одинаковым весом, тот, у кого будет большее количество жировой массы, будет иметь более высокий импеданс.

Индекс импеданса определяет как квадрат высоты к импедансу и пропорционален к нежировой массе.

	До коррекции	По окончании коррекции	Норма
Импеданс (Ом)	xxxxxx	xxxxxx	xxxxxx

## 2.4. Уровень базового метаболизма.

Показывает минимальное количество калорий для осуществления и поддержания обменных процессов и температуры тела в состоянии покоя.

Диета должна составляться таким образом, чтобы количество потребляемых калорий не опускалось ниже минимального количества, что приводит к уменьшению мышечной массы, так как организм начинает «поедать сам себя», используя собственные мышцы для получения необходимых веществ. Энергетические потребности (кКал) – показывают необходимое количество калорий, сколько в среднем кКал должен с пищей получать человек, чтобы хорошо себя чувствовать.

	До коррекции	По окончании коррекции	Норма
Базовый метаболизм	xxxxxx	xxxxxx	xxxxxx
Энергетические потребности	xxxxxx	xxxxxx	xxxxxx



На основании этих данных для Вас может быть разработана индивидуальная диета, сбалансированная по количеству углеводов, белков и жиров, а также по количеству микроэлементов.