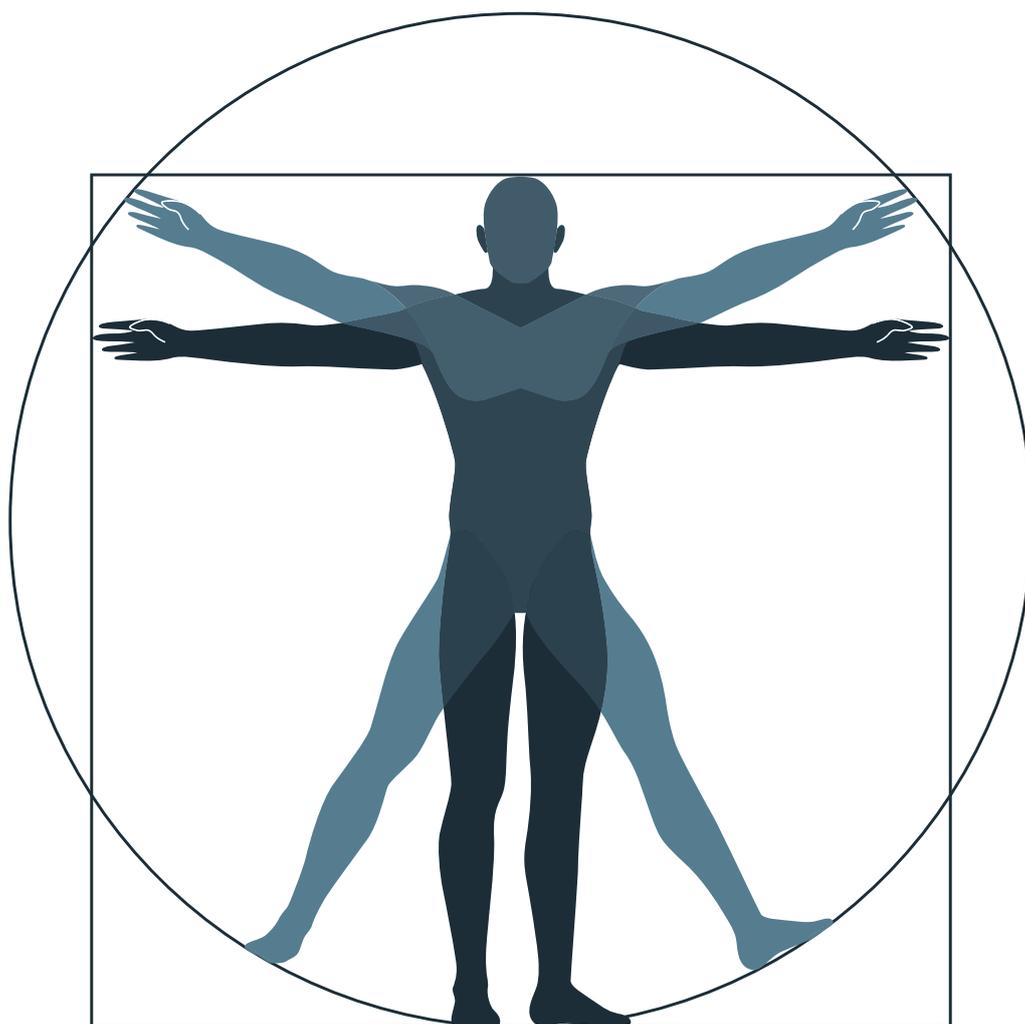


# BODY TEST

SCOPRI LA TUA FORMA FISICA



**[ comfort zone ]**

SKIN SCIENCE SOUL

# BODY TEST

## INDICE

UNO STRUMENTO, TANTE POTENZIALITÀ	1
COSA MI DICE LA SCHEDA: ANALISI DEI VALORI	2
RICORDATI CHE....	11
L'ANAMNESI PER UN PERCORSO AD HOC	12
ANALISI DEI CASI	14
• OSPITE 1: RIDUZIONE GRASSO E GRASSO VISCERALE	
• OSPITE 2: RIDUZIONE GRASSO, GRASSO VISCERALE E INCREMENTO MASSA MAGRA	
• OSPITE 3: RIDUZIONE GRASSO VISCERALE	
• COMPARAZIONE STORICO SCHEDE	
PERCHÈ I VALORI CAMBIANO	22

## UNO STRUMENTO, TANTE POTENZIALITA'

Body Test è uno strumento di anamnesi che inserito nel programma di lavoro del centro permette di valorizzarti offrendo alla tua cliente un servizio unico e distintivo in grado di regalarti grandi soddisfazioni.

### PERCHE' SCEGLIERE BODY TEST

Conferma la PROFESSIONALITA' del tuo centro e del settore estetico

Ti DIFFERENZIA dai competitor

STANDARDIZZA i tuoi protocolli di lavoro

Offri UN'ANAMNESI APPROFONDITA E COMPLETA, abbinandolo allo Skin Test

Ti da INFORMAZIONI DETTAGLIATE e approfondite

Ti aiuta a PERSONALIZZARE il percorso delle tue clienti: programmi e autocura

FIDELIZZA la tua clientela e ti porta CLIENTI NUOVI

Ti fa parlare un LINGUAGGIO differente e VINCENTE - stile di vita

Ti permette di pianificare iniziative di CO-MARKETING  
palestre, nutrizionisti, personal trainer, medici

E' uno strumento impattante sul cliente - effetto WOW

Alza la QUALITA' del centro percepita dai tuoi clienti

# BODY TEST

## COS'È BODY TEST

BODY TEST è un IMPEDENZIOMETRO: fornisce l'analisi della composizione corporea e della massa magra e grassa sia a livello complessivo che segmentale. Ci dice esattamente come è distribuito il nostro peso corporeo. La TECNOLOGIA che utilizza lo strumento è la BIA, Analisi di Impedenza Bioelettrica che misura il comportamento (impedenza) del corpo al passaggio di una debolissima corrente elettrica alternata ad alta frequenza.

## PERCHE' E' AFFIDABILE

### TECNOLOGIA COREANA

validata e certificata per dati precisi e accurati. Numerosi gli studi scientifici a supporto pubblicati nei diversi ambiti di utilizzo (nutrizionale, sportivo, medico).

### ALTA E DOPPIA FREQUENZA (20 kHz e 100 kHz)

per la misurazione dei valori intra ed extra-cellulari.

### 8 ELETTRODI TATTILI

(pollice, palmo, pianta, tallone) per misurazioni riproducibili nelle stesse condizioni e dati confrontabili.

### MISURAZIONE SEGMENTALE

misura separatamente i 5 segmenti del corpo che hanno differenti livelli di impedenza (braccia, gambe e tronco) per un'analisi complessiva della composizione corporea più accurata.

## ...ED INOLTRE

Misurazione veloce (<1 minuto)

Dati ripetibili e confrontabili nel tempo

Semplice e pratico da utilizzare

## COSA MI DICE LA SCHEDA: ANALISI DEI VALORI

Il Body Test restituisce tutti i valori della misurazione riportandoli in un foglio A4 in modo schematico e chiaro rendendone facile e immediata la lettura. Ecco i principali valori rilevati:



Peso (kg)

Massa magra totale e segmentale (kg)

Massa grassa totale e segmentale (kg e %)

Acqua corporea totale (L)

Proteine (kg)

Minerali (kg)

Tasso metabolico basale (kcal)

Indice di massa corporea (IMC)

Peso ideale

Rapporto vita/fianchi

Livello di grasso viscerale

## PERCHE' E' COSI' IMPORTANTE MISURARE LA COMPOSIZIONE CORPOREA?

Perché il peso da solo non è un parametro adeguato per definire lo stato di forma e di salute del soggetto. Due individui possono avere stesso peso, stessa altezza, stesso IMC, ma diversa composizione corporea, cioè diversa quantità di massa muscolare e grasso. Andare oltre il semplice concetto di peso è importante per comprendere “come siamo fatti” e quindi che azioni mettere in atto per ritrovare lo stato di forma desiderato: quali percorsi, quali prodotti e quali accortezze quotidiane per eliminare inestetismi o fastidi che possono non essere direttamente correlati a problematiche di peso.



altezza 170 cm,  
peso 60, IMC 20



altezza 170 cm,  
peso 60, IMC 20

## ANALISI DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA

Il corpo è composta da Acqua, Proteine, Minerali e Grasso. Le prime 3 componenti rappresentano la Massa Magra. Tali valori, risultato della misurazione, sono riportati in questa tabella che riassume quindi la composizione corporea del soggetto. Tra parentesi i valori che rappresentano il range di normalità nel quale dovrebbero ricadere i valori misurati.

### Analisi della Composizione Corporea

Quantità totale di acqua nel corpo	<b>Acqua Corporea Totale</b>	(L)	<b>40,4</b> ( 32,8~40,1 )
Cosa mi serve per costruire i muscoli	<b>Proteine</b>	(kg)	<b>10,9</b> ( 8,8~10,7 )
cosa mi serve per rafforzare le ossa	<b>Minerali</b>	(kg)	<b>3,96</b> ( 3,03~3,71 )
Dove si accumula l'energia in eccesso	<b>Massa Grassa del Corpo</b>	(kg)	<b>9,2</b> ( 12,9~20,6 )
Somma di quanto sopra	<b>Peso</b>	(kg)	<b>64,5</b> ( 54,7~74,0 )

### ACQUA CORPOREA TOTALE (L)

quantità totale di acqua presente nel corpo. Rappresenta circa il 60% del peso ed è la componente principale della massa magra. Il 60% è intracellulare, il 40% extracellulare. Il contenuto varia col sesso e l'età, diminuendo progressivamente col passare degli anni.

### PROTEINE (kg)

componente della massa magra e dei muscoli Sono direttamente proporzionali all'acqua intracellulare: elevata quantità di proteine corrisponde ad una elevata quantità di acqua intracellulare.

### MINERALI (kg)

quantità totale di minerali ossei e non ossei. Quelli ossei rappresentano circa l'80% del totale.

# BODY TEST

## MASSA GRASSA DEL CORPO (kg)

quantità totale di lipidi presenti nel corpo. Viene calcolata sottraendo dal peso la massa magra.

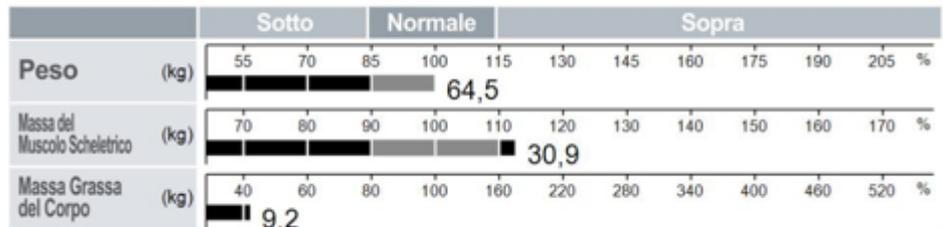
## PESO CORPO (kg)

è la somma di tutti i valori precedenti (acqua totale, proteine, minerali, massa grassa).

## ANALISI MUSCOLO - GRASSO

In questo schema vengono comparati Peso, Massa del Muscolo Scheletrico e Massa Grassa, il tutto espresso in kg. I 3 valori compaiono in una scala per facilitare la lettura dei valori stessi in relazione tra loro. La scala identifica i range di normalità, i casi di carenza o di eccesso.

### Analisi Muscolo - Grasso



## MASSA MUSCOLO SCHELETRICO (kg)

totale dei muscoli responsabili del movimento (volontari) che possono essere modificati mediante l'esercizio fisico e l'alimentazione. Non considera gli organi e il cuore. Il valore 100 indica la massa magra corporea ideale per un soggetto normopeso.

## MASSA GRASSA (kg)

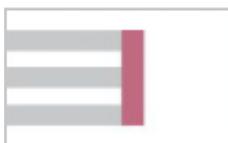
quantità totale di lipidi presenti nel corpo.

Osservando il grafico riusciamo a capire rapidamente la composizione corporea del soggetto. Possiamo avere 3 casi.



### 1) LE 3 LINEE FORMANO UNA C

Sono soggetti che, indipendentemente dal peso, che può essere ottimale, hanno scarsa massa muscolare ed elevata quantità di grasso. Sono in genere poco attivi e per loro il rischio di incorrere in problemi di salute (cardiovascolari, infiammazione, diabete...) è più elevato.



### 2) LE 3 LINEE FORMANO UNA I

Massa magra e massa grassa sono ben bilanciate. Si tratta di un soggetto senza particolari problematiche a patto che le linee rientrino nel range di normalità.



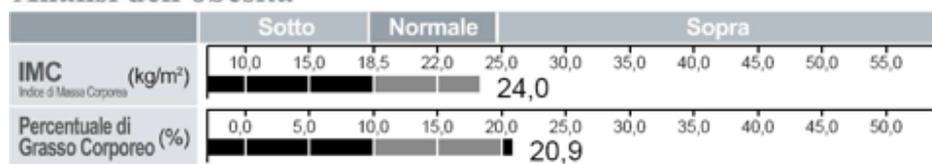
### 3) LE 3 LINEE FORMANO UNA D

Sono soggetti con una buona muscolatura dovuta ad una costituzione robusta o ad una elevata attività fisica. La massa magra è quindi decisamente superiore alla massa grassa, denotando uno stato di salute ottimale (sempre che peso e massa grassa rientrino nel range di normalità).

## ANALISI DELL'OBESITA'

La tabella mette in relazione l'Indice di Massa Corporea e la % di Grasso corporeo. E' importante conoscere quanti kg di grasso sono presenti nel corpo, ma è ancora più importante conoscere la % di questi kg sul totale peso. È questo il dato che ci dà la corretta chiave di lettura per capire se il nostro grasso è in quantità giusta, è in eccesso o in difetto rispetto al grasso che dovrebbe essere presente per avere una condizione di salute ottimale. Un eccessivo stato di magrezza, che può portare a importanti problematiche soprattutto in un soggetto femminile, è ritenuto dallo strumento un parametro negativo e sul quale intervenire. E' possibile accettare casi considerati nella norma con una % di grasso minima in soggetti che presentano un morfotipo caratterizzato da una struttura fragile e longilinea e un metabolismo accelerato, con conseguente difficoltà ad accumulare peso a causa della scarsa capacità di sviluppare massa magra e adipe, oppure in soggetti che svolgono un'attività sportiva intensa.

### Analisi dell'obesità



**IMC (Indice di Massa Corporea)** – si ricava con la formula peso (kg) / altezza al quadrato (m<sup>2</sup>). E' un indicatore che permette di capire immediatamente se il soggetto è normopeso, sottopeso o sovrappeso. Tale indice ha valore relativo in alcuni soggetti. Bambini: il processo di sviluppo può portare a situazioni di squilibrio tra massa magra e grassa che hanno natura momentanea. Anziani: fisiologicamente portati ad una riduzione del tessuto muscolare ed osseo. Sportivi: presentano in genere masse muscolari elevate, con conseguente peso elevato, e % di grasso piuttosto basse quindi tale valore va letto in relazione agli altri parametri risultanti dalla misurazione.

A seguire una tabella con i range di IMC e la relativa classificazione.

IMC	CLASSIFICAZIONE	RISCHIO DI PATOLOGIE ASSOCIATE
< 18,5	Sottopeso	Basso (aumento del rischio per altri problemi clinici)
18,5 - 24,9	Normopeso	Nessuno
25,0 - 29,9	Sovrappeso	Aumentato
30,0 - 34,9	Obesità Lieve	Elevato
35,0 - 39,9	Obesità Moderata	Molto elevato
> 40	Obesità Grave	Estremamente elevato

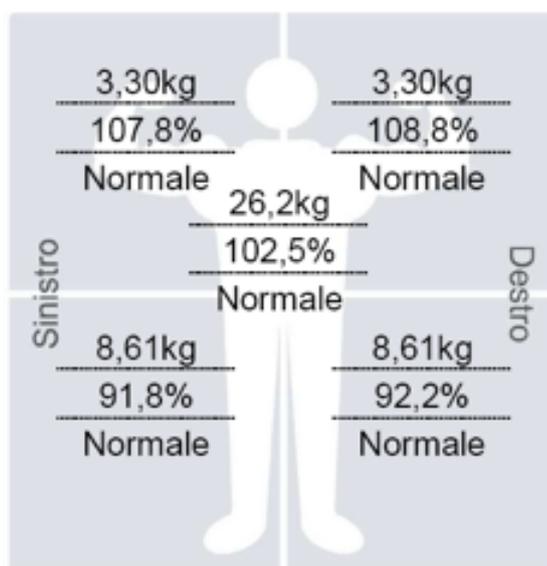
# BODY TEST

**Percentuale di Grasso Corporeo** - indica la % di grasso in relazione al peso corporeo. Sono stati definiti dei range per maschi e femmine che aiutano ad identificare la corretta % di grasso corporeo, considerando se si tratta di un soggetto sedentario, che svolge normale attività fisica oppure un atleta. E' importante tener presente questa variabile perché influenza in maniera significativa la % di grasso che troveremo nel soggetto e ci permette di effettuare una giusta interpretazione. È accettabile che un atleta donna abbia una % di grasso del 15% senza che questo desti preoccupazioni sul suo stato di salute, meno lo è in soggetto sedentario dove può essere segnale di malnutrizione e avremo valori bassi non solo di grasso corporeo, ma anche di massa muscolare. Lo strumento infatti ragiona sempre in un'ottica di salute e non estetica: una % di grasso sotto la soglia minima non è sintomo di bellezza ma cattiva salute.

Per gli uomini il range di normalità è dal 10 al 18%, per le donne dal 18 al 24-28%.

	MASCHI (%)	FEMMINE (%)
RANGE DI NORMALITÀ	10 - 18	18 - 24
ATLETI	6 - 13	14 - 20
PERSONE ATTIVE	14 - 17	21 - 24
SOVRAPPESO	18 - 25	25 - 32
OBESITÀ	>26	>33

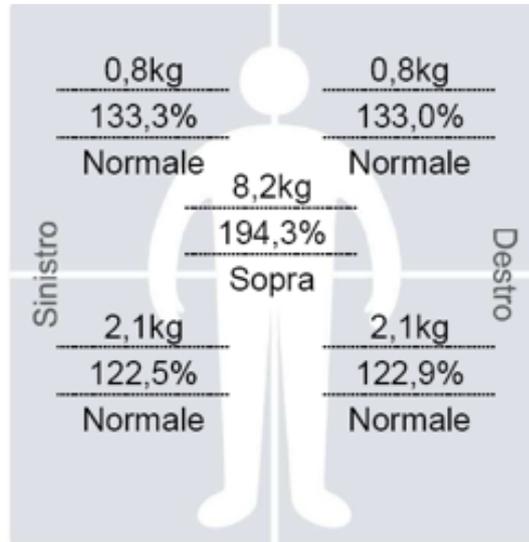
## ANALISI MASSA MAGRA SEGMENTALE



**Analisi Massa Magra Segmentale** - è la massa magra senza ossa. Qui viene rappresentata distribuita nei 5 distretti che il Body Test analizza. Per ogni distretto è indicato il peso in kg, la % rispetto al valore ideale e la valutazione (Normale, Sotto o Sopra). La % e la conseguente valutazione sono definite in base ai valori di peso, età, altezza, genere del soggetto. I valori riportati escludono testa, mani e piedi.

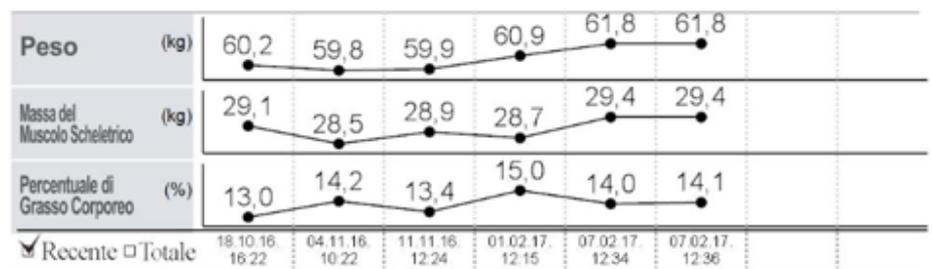
# BODY TEST

## ANALISI MASSA GRASSA SEGMENTALE



**Analisi Massa Grassa Segmentale** - è la massa grassa distribuita nei 5 distretti che il Body Test analizza. Come la massa magra è indicato il peso in kg, la % rispetto al valore ideale e la valutazione (Normale, Sotto o Sopra). La % e la conseguente valutazione sono definite in base ai valori di peso, età, altezza, genere del soggetto. I valori riportati escludono testa, mani e piedi.

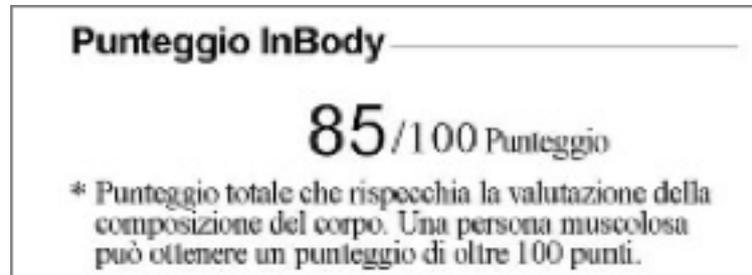
## STORIA DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA



Riporta lo storico delle misurazioni dei 3 principali parametri analizzati: Peso, Massa del Muscolo Scheletrico e % Grasso Corporeo. Possiamo così vedere l'evoluzione nel tempo della composizione del soggetto per monitorare progressivamente i valori e i risultati del percorso intrapreso.

# BODY TEST

## PUNTEGGIO BODYTEST



Il Punteggio è un indice relativo allo stato di salute del soggetto in base alla composizione corporea rilevata. Si ha un aumento del punteggio man mano che la composizione migliora, cioè che la massa grassa si avvicina all'intervallo standard di normalità e la massa muscolare aumenta. Il range standard di normalità è tra 70 e 90. Valori inferiori a 70 indicano una condizione di salute da migliorare, con Massa Grassa elevata (o troppo bassa) e Massa Muscolare poco sviluppata. Valori superiori a 90 indicano una condizione atletica con Massa Grassa normale o ridotta e Massa Muscolare particolarmente sviluppata.

## CONTROLLO DEL PESO

<b>Controllo del Peso</b> _____	
Peso Target	<b>61,4 kg</b>
Controllo del Peso	<b>+ 1,4 kg</b>
Controllo del Grasso	<b>- 2,7 kg</b>
Controllo del Muscolo	<b>+ 4,1 kg</b>

Il **Peso Target** indicato è il peso ottimale che il soggetto dovrebbe avere considerando altezza, età, sesso, peso e composizione corporea rilevati nella misurazione, quindi il peso a cui tendere per raggiungere lo stato di forma ottimale. In relazione al Peso Target vengono indicati i kg da incrementare o ridurre e anche come questi kg devono variare. Abbiamo quindi informazioni importanti su come ottimizzare la composizione corporea del soggetto andando oltre la semplice indicazione di quanto peso ridurre o aumentare. Il segno "+" indica la quantità di massa che si dovrà aumentare, il segno "-" quella che si dovrà diminuire. Due soggetti che presentano la stessa altezza e lo stesso peso, ma con diversa composizione corporea, avranno un Peso Target diverso. Il soggetto che avrà una Massa Muscolare maggiore si vedrà attribuire un Peso Target maggiore rispetto al soggetto che presenta una maggior Massa Grassa. Questo perché il soggetto con Massa Muscolare elevata non deve perderla visto che è un fattore positivo per lo stato di salute generale.

Ad ogni misurazione con Body Test se registreremo Peso Standard, Massa Magra e Massa Grassa diversi dalla misurazione precedente verrà indicato un Peso Target differente, proprio per le ragioni di cui sopra.

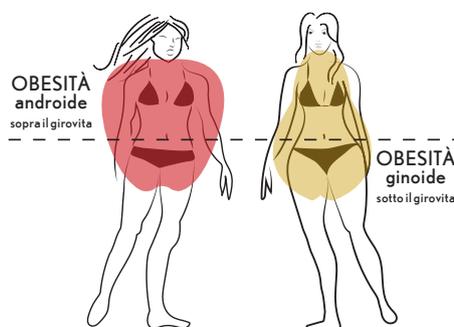
## PARAMETRI DI RICERCA

### Parametri di Ricerca

Tasso Metabolico Basale	1203 kcal	
Relazione Cintura Fianchi	0,92	( 0,75~0,85 )
Livello Grasso Viscerale	10	( 1~9 )
Grado di obesità	117 %	( 90~110 )

**Tasso Metabolico Basale (kcal)** - indica il fabbisogno energetico minimo per mantenere le funzioni vitali a riposo (quindi mentre dormiamo). Il TMB dipende direttamente dalla Massa Muscolare presente: maggior Massa Muscolare abbiamo e più alto sarà il nostro TMB. Averlo elevato è quindi positivo, significa consumare più calorie a riposo, soprattutto grassi.

**Relazione Cintura Fianchi** - indica il rapporto tra la circonferenza della vita e quella dei fianchi. È un valore importante per valutare la distribuzione corporea del tessuto adiposo e il rischio di patologie cardio-vascolari. L'obesità androide (a mela), con adipe concentrato principalmente nell'addome e al di sopra dell'ombelico, tipica del sesso maschile, si associa spesso a livelli alti di glicemia, trigliceridi e pressione arteriosa. L'obesità ginoide (a pera), con adipe concentrato principalmente sulle natiche, cosce, addome e al di sotto dell'ombelico, tipica del sesso femminile, è meno pericolosa per la salute. Gli intervalli standard sono 0,80-0,90 per gli uomini e 0,70-0,80 per le donne. Al di sopra dei valori massimi si inizia a parlare di obesità addominale.



**Livello di Grasso Viscerale** - è il grasso che si accumula all'interno della cavità addominale e si distribuisce attorno agli organi (fegato, stomaco, intestino...). È diverso da quello sottocutaneo, cioè quello che rileviamo pizzicando la cute, e da quello intramuscolare. Questo tipo di grasso è il più pericoloso per la salute ed è uno dei più importanti fattori di rischio metabolico e cardiovascolare (ipertensione, diabete di tipo II, colesterolo in eccesso...). È quindi causa importante di infiammazione sistemica ed è pertanto fondamentale tenerlo a livelli più bassi possibile. Il range riportato nella scheda va da 1 a 9. Valori ottimali sono 1-4, valori dal 6 in avanti sono indicativi di una situazione da monitorare, valori da 9 in su sono indicativi di una forte infiammazione e di un rischio cardiovascolare elevato. Le cause principali dell'accumulo di grasso viscerale sono un'alimentazione squilibrata o eccessiva rispetto al reale fabbisogno, scarsa attività fisica e soprattutto stress. Anche un sonno ridotto o di cattiva qualità può incidere sull'accumulo di grasso in questa zona. Il grasso viscerale è il primo che viene utilizzato durante il processo di dimagrimento, proprio perché riconosciuto dal corpo come il più dannoso.

# BODY TEST

**Grado di obesità** - è il rapporto tra il peso rilevato dalla misurazione e il peso standard in %. È un indicatore per valutare l'eventuale eccesso di peso del soggetto rispetto all'altezza e al peso corrente. Considera solo il peso corporeo e non la composizione corporea quindi indica una potenziale condizione di sovrappeso e non un reale stato di obesità la cui valutazione deve considerare anche i valori di Massa Magra, Massa Grassa, Grasso Viscerale e Relazione Cintura Fianchi. Una % tra 90 e 100 viene considerata normale, tra il 100 e il 120 siamo in presenza di sovrappeso, oltre il 120 % parliamo di grave obesità.

**Impedenza** - nella tabella vengono riportati i valori di impedenza risultanti dalle misurazioni a 2 frequenze di ogni segmento corporeo. Per le 2 frequenze abbiamo i valori di braccio destro (BD), braccio sinistro (BS), tronco (TR), gamba destra (GD) e gamba sinistra (GS). Sono informazioni tecniche indicative del buon funzionamento dello strumento che non hanno alcuna valenza informativa circa la salute del soggetto misurato.

## RICORDATI CHE

Per effettuare una misurazione corretta ed evitare errori è necessario seguire alcune accortezze:

1. La misurazione può essere effettuata con i vestiti, ma meno indumenti il soggetto ha indosso e più precisi saranno i risultati
2. La misurazione deve essere effettuata senza calze e collant: deve infatti esserci contatto diretto tra la pedana di metallo e la pelle
3. Assicurarsi che piedi e mani siano posizionati nella maniera corretta tale da assicurare un contatto con tutti i punti deputati al passaggio della corrente (pianta del piede, tallone, pollice della mano e dita della mano)
4. Gioielli, orologi e altri oggetti metallici non interferiscono con la misurazione, ma se in eccesso possono influire sul peso pertanto è consigliato toglierli
5. La misurazione dovrebbe essere effettuata sempre alla stessa ora del giorno e nelle stesse condizioni. Per una donna la fase del ciclo mestruale in cui ci si trova può influire sui risultati del test, soprattutto per quanto riguarda i valori di acqua corporea
6. Il test deve essere effettuato a digiuno, occorre aspettare almeno 2 ore dal pasto: il pasto viene incluso nel peso e potrebbe generare un incremento della massa grassa
7. È necessario andare in bagno prima del test per evitare che quanto non espulso influisca sul valore del peso corporeo
8. Prima del test non effettuare esercizio fisico dato che quest'ultimo può causare cambiamenti temporanei nella composizione corporea
9. Evitare di effettuare la misurazione su soggetti con apparecchi medici impiantati (es. pacemaker)
10. È possibile effettuare il test su donne in gravidanza per valutare lo stato nutrizionale anche se, a causa dei cambiamenti fisiologici a cui il corpo è soggetto, i parametri vanno letti e interpretati considerando lo stato del soggetto. La corrente utilizzata non è in alcun modo dannosa per il feto o la futura mamma
11. Soggetti con impianti metallici o protesi nel corpo possono effettuare il test senza danni per la salute, ma i valori saranno inesatti a causa della possibile conduttività del metallo o del materiale della protesi che influisce inevitabilmente sul risultato
12. È possibile effettuare il test su bambini e ragazzi (dai 7 anni in su) per valutare già in età precoce lo stato nutrizionale e la composizione corporea
13. La corrente elettrica utilizzata dallo strumento è a bassa intensità pertanto non dannosa. Esistono test e certificazioni CE che attestano l'assoluta sicurezza di Body Test
14. La misurazione con Body Test va effettuata ogni 3-4 settimane per monitorare i progressi e i cambiamenti del soggetto nel tempo. Misurazioni troppo ravvicinate restituiscono valori legati a variazioni temporanee dovute al processo di adattamento del corpo agli stimoli che gli vengono dati (trattamenti, prodotti di autocura, alimentazione, attività fisica) e pertanto sono da considerarsi non significativi in un'ottica di percorso finalizzato all'ottenimento di miglioramenti duraturi

## L'ANAMNESI PER UN PERCORSO AD HOC

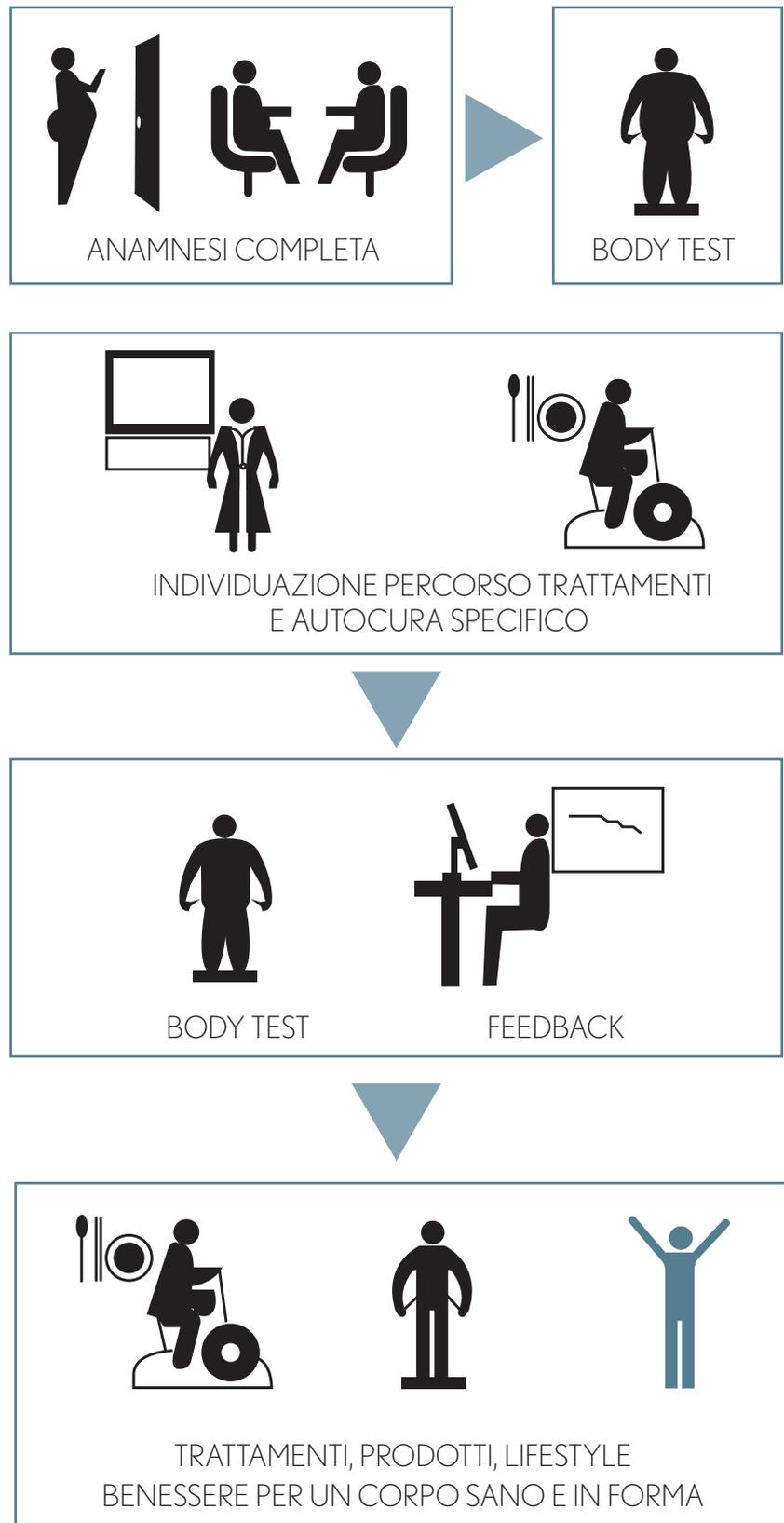
Body Test ti fornisce informazioni importanti sulla composizione corporea della tua cliente e ti mette a disposizione dati oggettivi e scientifici circa elementi che non potresti valutare con tanta accuratezza ad occhio nudo. Per avere un quadro completo del soggetto è fondamentale abbinare alla misurazione un'anamnesi di tipo visivo e una breve intervista per inquadrare lo stile di vita e lo stato di salute del soggetto. L'anamnesi visiva ti permette infatti di valutare lo stato della pelle (tono, elasticità, tipologia) e gli inestetismi sui quali intervenire (cellulite edematosa o fibrosa, perdita di tono). Tramite l'intervista puoi conoscere le abitudini alimentari del soggetto, che vita conduce, se svolge attività fisica, il livello di stress, se soffre di particolari malattie o disturbi.

Tutte le informazioni che raccogli - misurazione con il Body Test, anamnesi visiva, intervista - sono da tenere in considerazione nella strutturazione di un corretto percorso trattamenti e autocura. Oltre a questo è basilare capire quali sono gli obiettivi della cliente che si rivolge a te, quali i punti sui quali vorrebbe intervenire. È compito tuo a questo punto indirizzare la cliente verso quello che ritieni possa essere il percorso più idoneo per arrivare ad ottenere risultati raggiungibili, visibili e soddisfacenti per la cliente e anche per te.

I valori della scheda risultanti dalla misurazione sono di immediata comprensione e lo diventeranno sempre di più man mano che utilizzerai lo strumento. È importante condividere tali risultati con la tua cliente per renderla partecipe, farle comprendere quali sono gli aspetti sui quali intervenire e di conseguenza il tipo di percorso che hai pensato per lei. Scientificità, professionalità (la tua), comprensione e condivisione diventano fondamentali per avere collaborazione da parte della cliente nel raggiungimento degli obiettivi prefissati, che devono essere sempre chiari.

È importante tenere presente, e devi ricordarlo alle tue clienti, che il nostro corpo ha bisogno di un periodo di almeno 3-4 settimane, o anche più, per effettuare cambiamenti significativi in termini di peso e composizione corporea, frutto di un processo di adattamento agli stimoli che gli vengono dati. La durata e l'entità di tale processo dipenderà dal tipo di stimoli, dalla situazione iniziale del soggetto e da quanto questo sarà "diligente" nel seguire il percorso indicato. Ricordati sempre che i risultati ottenuti in poco tempo spesso sono temporanei, non corrispondono a quello che avremmo realmente voluto ottenere o, peggio ancora, possono rivelarsi dannosi non solo per la salute del soggetto, ma anche per la sua composizione corporea. Quindi è importante partire per tempo per pianificare un percorso efficace che porti a risultati visibili e duraturi.

# BODY TEST



# BODY TEST

Prendiamo ora in esame alcune schede risultato di misurazioni e vediamo come leggere i valori, come definire un percorso trattamenti e autocura e quali consigli dare al soggetto per ottenere i risultati desiderati e un ritrovato benessere psico-fisico.

## ANALISI SCHEDE

### SCHEDA 1 - riduzione grasso e grasso viscerale

## InBody

ID	Altezza	Età	Genere	Data Test / Ora
100517-15	165cm	53	Femmina	10.05.2017. 18:47

### Analisi della Composizione Corporea

Quantità totale di acqua nel corpo:	<b>Acqua Corporea Totale</b> (L)	32,8 ( 29,8-36,4 )
Cosa mi serve per costruire i muscoli:	<b>Proteine</b> (kg)	8,8 ( 8,0-9,8 )
cosa mi serve per rafforzare le ossa:	<b>Minerali</b> (kg)	3,10 ( 2,76-3,37 )
Dove si accumula l'energia in eccesso:	<b>Massa Grassa del Corpo</b> (kg)	21,8 ( 11,7-18,7 )
Somma di quanto sopra	<b>Peso</b> (kg)	66,6 ( 49,8-67,3 )

### Analisi Muscolo - Grasso

		Sotto	Normale	Sopra	
<b>Peso</b> (kg)		55	70-100	115-145	160-205 %
			66,6		
<b>Massa del Muscolo Scheletrico</b> (kg)		70	80-120	130-170	%
			24,7		
<b>Massa Grassa del Corpo</b> (kg)		40	60-200	260-520	%
			21,8		

### Analisi dell'obesità

		Sotto	Normale	Sopra	
<b>IMC</b> (kg/m <sup>2</sup> )		10,0	15,0-25,0	30,0-55,0	
			24,5		
<b>Percentuale di Grasso Corporeo</b> (%)		8,0	13,0-30,0	35,0-58,0	
			32,8		

### Analisi Massa Magra Segmentale

	2,30kg	2,41kg
	117,8%	121,5%
	Normal	Over
<b>Sinistro</b>	20,6kg	95,7%
	Normal	Normal
<b>Destro</b>	7,21kg	7,31kg
	97,3%	99,6%
	Normal	Normal

### Analisi Massa Grassa Segmentale

	1,5kg	1,4kg
	150,8%	147,3%
	Normal	Normal
<b>Sinistro</b>	11,1kg	202,4%
	Over	Over
<b>Destro</b>	3,3kg	3,3kg
	131,8%	132,9%
	Normal	Normal

### Punteggio InBody

71/100

\* Punteggio totale che rispecchia la valutazione della composizione del corpo. Una persona muscolosa può ottenere un punteggio di oltre 100 punti.

### Controllo del Peso

Peso Target	58,5 kg
Controllo del Peso	8,1 kg
Controllo del Grasso	- 8,4 kg
Controllo del Muscolo	0,3 kg

### Parametri di Ricerca

Tasso Metabolico Basale	1337 kcal
Relazione Cintura Fianchi	0,86 ( 0,75-0,85 )
Livello Grasso Viscerale	9 ( 1-9 )
Grado di obesità	114 % ( 90-110 )

### Interpretazione dei risultati

#### Analisi della Composizione Corporea

Il peso del corpo è la quantità dell'Acqua Corporea Totale, delle Proteine, dei Minerali e della Massa Grassa del Corpo. Mantenere una composizione equilibrata del corpo per rimanere in buona salute.

#### Analisi Muscolo - Grasso

Confrontare le lunghezze della barra della Massa del Muscolo Scheletrico e la Massa Grassa del Corpo. Se la barra della Massa Muscolare dello Scheletrico è più lunga rispetto alla barra della Massa del Grasso Corporeo, vuol dire che il corpo è più forte.

#### Analisi dell'obesità

IMC è un indice usato per determinare l'obesità usando l'altezza e il peso.  
PGC è la percentuale del grasso corporeo rispetto al peso del corpo.

#### Analisi Massa Magra Segmentale

Stabilisce se la quantità di muscoli è adeguatamente distribuita in tutto il corpo. Confronta la massa muscolare rispetto al peso attuale.

#### Analisi Massa Grassa Segmentale

Stabilisce se la quantità di grasso è adeguatamente distribuita in tutto il corpo. Confronta la massa grassa rispetto a quella ideale.

#### Codice QR per l'Interpretazione dei Risultati

Eseguire la scansione del codice QR per leggere l'interpretazione dei risultati più nel dettaglio.



#### Impedenza

	BD	BS	TR	GD	GS
<b>Z<sub>(50)</sub></b> 20 kHz	353,8	367,0	29,4	264,5	277,5
100 kHz	316,1	329,4	28,4	232,1	243,2

### Storia della Composizione Corporea

<b>Peso</b> (kg)	66,6
<b>Massa del Muscolo Scheletrico</b> (kg)	24,7
<b>Percentuale di Grasso Corporeo</b> (%)	32,8

Analizzando la scheda rileviamo che il soggetto (vedi valori evidenziati in verde):

- ha un peso al limite del range di normalità
- ha una Massa Grassa in kg e in % sul totale peso corporeo sopra il range di normalità
- ha grasso localizzato principalmente nella parte bassa del corpo, con concentrazione elevata nell'addome
- ha un grasso viscerale a 9

14

## ANAMNESI

Il soggetto si presenta in sovrappeso con % elevata di grasso corporeo localizzata prevalentemente nell'addome. Ha massa muscolare adeguata all'età, genere ed altezza, e acqua corporea totale proporzionata alla massa muscolare; entrambi i valori sono buoni. Rapportati però al totale peso corporeo vediamo che si tratta di un soggetto con massa muscolare ridotta a favore di una presenza di grasso in eccesso su cui intervenire in maniera importante. Per raggiungere il peso target (ideale) a cui tendere è necessario perdere 8,4 kg di massa grassa, mentre la massa muscolare è considerata idonea. È quindi necessario agire principalmente sull'accumulo adiposo senza incrementi di muscolatura. In base al risultato dell'anamnesi visiva, che resta fondamentale (può evidenziare presenza di cellulite, ritenzione idrica, atonia, rallentamento del microcircolo...), il protocollo ideale deve avere come obiettivo finale la riduzione del grasso, in particolare quello viscerale, identificando i trattamenti più idonei per gli inestetismi che il soggetto presenta.

## PERCORSO TRATTAMENTI E AUTOCURA

**PERCORSO:** 10-12 sedute (2 mesi) dato l'importante lavoro da fare. Ipotizziamo che il soggetto presenti, oltre all'adipe, cellulite fibrosa, gonfiori localizzati ed atonia. Inizieremo con un'azione calmante alleviando le tensioni presenti, proseguiamo stimolando il sistema linfatico per drenare i liquidi in eccesso e andremo a sciogliere gli accumuli adiposi. Proseguiamo riattivando il microcircolo per eliminare scorie e favorire l'utilizzo degli acidi grassi e termineremo ripristinando l'elasticità dei tessuti.

### TRATTAMENTI CONSIGLIATI

(da personalizzare a seconda dell'anamnesi visiva del soggetto):

Impacco Tranquillity con termosaua - Aromasoul Vulcanic Scrub - Pressoterapia con bendaggio - Mediterranean Ritual - Fango Bagni di Pisa - Cataplasma termogenico - Aromasoul Massage - 3IN1 - Maschera alle Alghe - Maschera Elasticizzante. Aggiungere altri 2 trattamenti in base ai risultati ottenuti durante il percorso e alle reali necessità (sciogliere o riattivare).

Per massimizzare i risultati è utile inserire all'interno del percorso 2 sedute di Thermolipolisi (alternando massaggio e pressoterapia) per riattivare e potenziare l'azione rimodellante del Fango Bagni di Pisa.

**AUTOCURA:** 1° mese: BS Scrub, BS Thermocream, BS Patch.

2° mese: BS scrub, BS Cream, BS Gel, BS D-Age.

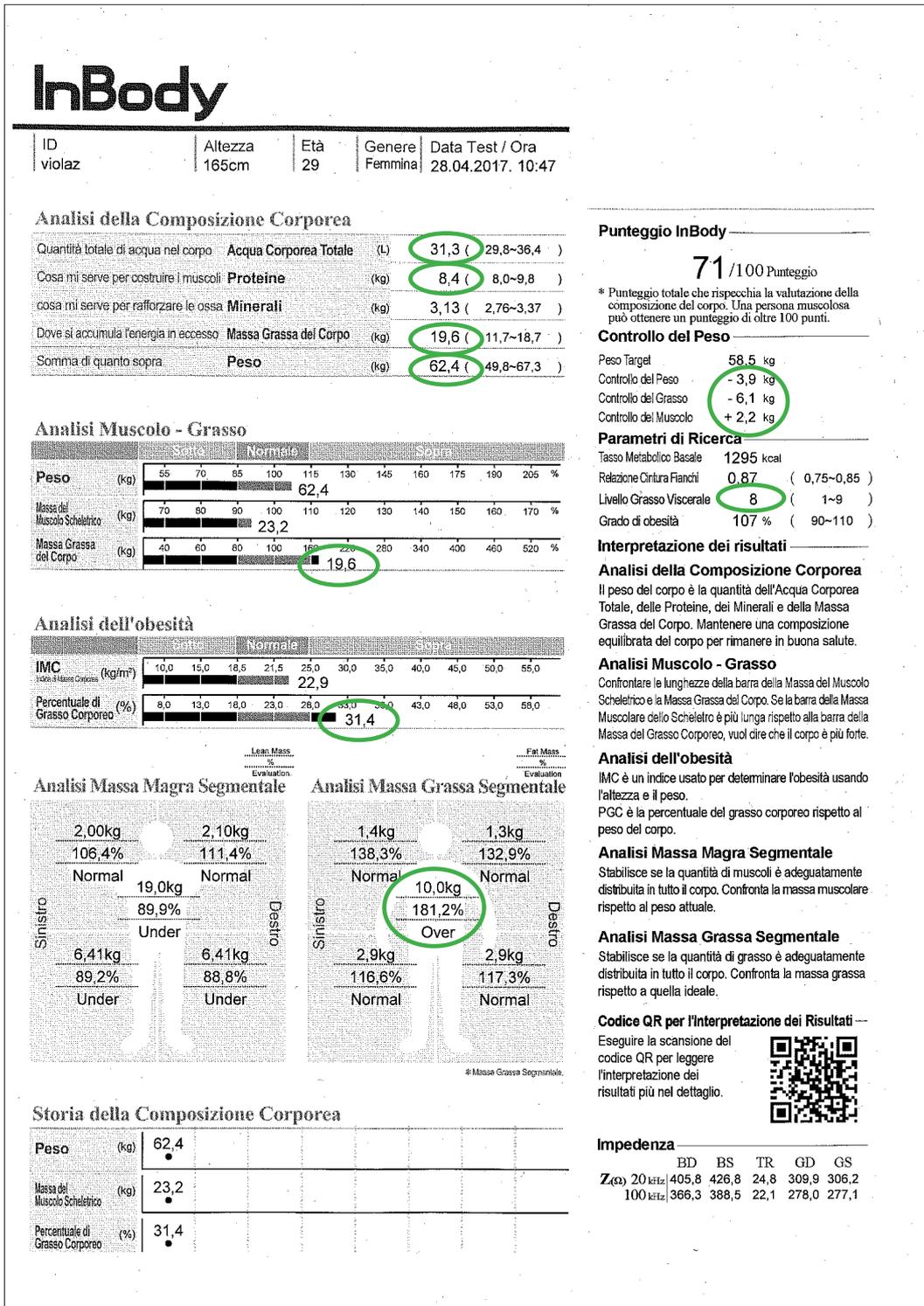
**LIFESTYLE:** uno stile di vita sano condotto con costanza durante il percorso di rimodellamento è fondamentale per ottenere i risultati sperati. Dato l'elevato peso da togliere consiglia alla cliente di rivolgersi ad un dietologo.

**ALIMENTAZIONE:** dieta variata prediligendo cibi proteici (carne bianca, pesce, uova) che riattivano il metabolismo e carboidrati a basso indice glicemico, in grado di evitare picchi insulinici, come cereali integrali, quinoa, avena, orzo, riso. Incrementare il consumo di frutta e verdura, ricchi di fibre, e bere molta acqua (almeno 2 litri al giorno). È utile integrare con Omega 3, dall'azione antinfiammatoria e di controllo dei trigliceridi nel sangue, e con 6IN1 utili per l'eliminazione dei liquidi in eccesso.

**ATTIVITA' FISICA:** dedicare almeno 2 volte a settimana 30 minuti per fare l'attività fisica preferita (camminata all'aria aperta, cyclette) in modo da stimolare il sistema cardiovascolare e circolatorio, innalzare il metabolismo e incentivare il consumo di acidi grassi liberati con i trattamenti in cabina.

# BODY TEST

## SCHEDA 2 - riduzione grasso, grasso viscerale e incremento muscolo



Analizzando la scheda rileviamo che il soggetto (vedi valori evidenziati in verde):

- ha Massa Magra totale non molto sviluppata e proteine basse e, di conseguenza, una quantità di acqua corporea non elevata
- ha una Massa Grassa in kg e in % sul totale peso corporeo sopra il range di normalità
- ha grasso localizzato principalmente nella zona addominale
- ha un grasso viscerale a 8

## ANAMNESI

Il soggetto ha un peso corporeo all'interno del range di normalità, ma l'analisi ci dice che ha una % di grasso corporeo elevata concentrata principalmente nell'addome e nella parte bassa e una massa muscolare poco sviluppata. Il peso target, individuato in base a genere, età e altezza, ci dice che il soggetto deve lavorare togliendo soltanto 3,9 kg, riducendo di 6,1 kg la massa grassa e incrementando la massa muscolare di 2,2 kg. È quindi necessario agire sulla massa grassa riducendo il grasso viscerale, più pericolo, e aumentando la muscolatura. In base al risultato dell'anamnesi visiva che resta fondamentale (che può evidenziare presenza di ritenzione idrica, rilassamento, rallentamento del microcircolo...) il protocollo ideale deve avere come obiettivo principale la riduzione del grasso viscerale e del grasso localizzato identificando i trattamenti più idonei per gli inestetismi che il soggetto presenta.

## PERCORSO TRATTAMENTI E AUTOCURA

**PERCORSO:** 8 sedute (1 - 1,5 mesi). Ipotizziamo che il soggetto presenti ritenzione idrica, buccia d'arancia localizzata e fragilità capillare. Inizieremo con un'azione calmante alleviando le tensioni presenti, proseguiremo rimuovendo i liquidi in eccesso, e andremo a sciogliere gli accumuli adiposi localizzati e a riattivare il metabolismo cellulare.

### TRATTAMENTI CONSIGLIATI

(da personalizzare a seconda dell'anamnesi visiva del soggetto):

Tranquillity Ritual - Aromsoul Vulcanic Scrub - Bendaggio Aromaterapico - Pressoterapia con Bendaggio - Fango Bagni di Pisa - Maschera alle Alghe - 3IN1. Aggiungere un altro trattamento in base ai risultati ottenuti durante il percorso, se necessario: drenante, con Mediterranean Ritual o Bendaggio Aromaterapico; per sciogliere: Aromasoul Massage o Maschera alle Alghe.

Per massimizzare i risultati è utile inserire all'interno del percorso 1/2 sedute di THERMOLIPOLISI per potenziare l'azione rimodellante del Fango Bagni di Pisa.

**AUTOCURA:** 1° mese: BS Scrub, BS Cream Gel, BS Patch, Body Active Booster. 2° mese: BS Leg Gel, Body Active Booster, Body Active Cream.

## LIFESTYLE

**ALIMENTAZIONE:** è fondamentale seguire un regime dietetico sano senza riduzioni caloriche eccessive e senza eliminare i carboidrati, ma scegliendo quelli più idonei. Prediligere cibi proteici (carne bianca, pesce, uova e albume) per riattivare il metabolismo e costruire massa muscolare; abbinare carboidrati a basso indice glicemico, possibilmente integrali, frutta e verdura che apportano fibre. Bere 2/3 litri di acqua al giorno, non saltare mai i pasti e aggiungere piccoli spuntini a metà mattina e metà pomeriggio con frutta, yogurt o frutta secca. È utile integrare con 3IN1 per favorire il drenaggio dei liquidi in eccesso.

**ATTIVITA' FISICA:** deve essere finalizzata a costruire la massa muscolare. Attività in palestra di tonificazione ed esercizi specifici per agire sulle zone critiche con accumuli adiposi (cosce, glutei, addome). Attività cardio solo a circuito oppure in corsi non eccessivamente aerobici, ma volti più alla tonificazione. L'obiettivo è aumentare il metabolismo senza intaccare la massa magra già poco sviluppata.

# BODY TEST

## SCHEDA 3 - grasso viscerale

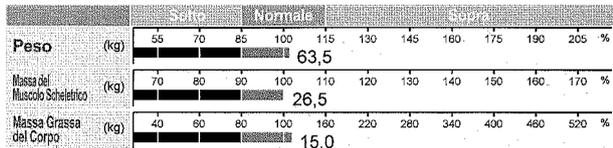
### InBody

ID	Altezza	Eta	Genere	Data Test / Ora
170825-4	170cm	40	Femmina	2017.09.08. 14:35

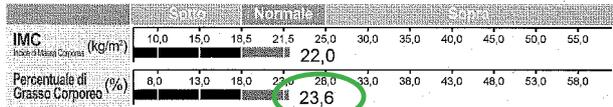
#### Analisi della Composizione Corporea

Quantità totale di acqua nel corpo	Acqua Corporea Totale (L)	35,5 (31,6-38,7)
Cosa mi serve per costruire i muscoli	Proteine (kg)	9,4 (8,5-10,4)
cosa mi serve per rafforzare le ossa	Minerali (kg)	3,53 (2,93-3,58)
Dove si accumula l'energia in eccesso	Massa Grassa del Corpo (kg)	15,0 (12,4-19,9)
Somma di quanto sopra	Peso (kg)	63,5 (52,8-71,5)

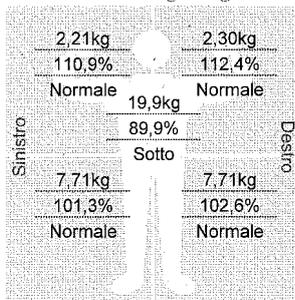
#### Analisi Muscolo - Grasso



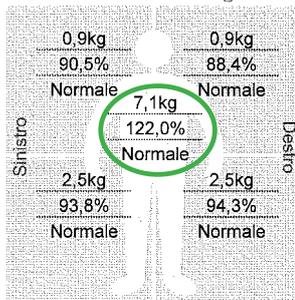
#### Analisi dell'obesità



#### Analisi Massa Magra Segmentale



#### Analisi Massa Grassa Segmentale



#### Storia della Composizione Corporea



#### Punteggio InBody

80/100 Punteggio

\* Punteggio totale che rispecchia la valutazione della composizione del corpo. Una persona muscolosa può ottenere un punteggio di oltre 100 punti.

#### Controllo del Peso

Peso Target	63,0 kg
Controllo del Peso	- 0,5 kg
Controllo del Grasso	- 0,5 kg
Controllo del Muscolo	0,0 kg

#### Parametri di Ricerca

Tasso Metabolico Basale	1417 kcal
Relazione Cintura Fianchi	0,83 (0,75-0,85)
Livello Grasso Viscerale	6 (1-9)
Grado di obesità	102 % (90-110)

#### Interpretazione dei risultati

##### Analisi della Composizione Corporea

Il peso del corpo è la quantità dell'Acqua Corporea Totale, delle Proteine, dei Minerali e della Massa Grassa del Corpo. Mantenere una composizione equilibrata del corpo per rimanere in buona salute.

##### Analisi Muscolo - Grasso

Confrontare le lunghezze della barra della Massa del Muscolo Scheletrico e la Massa Grassa del Corpo. Se la barra della Massa Muscolare dello Scheletrico è più lunga rispetto alla barra della Massa del Grasso Corporeo, vuol dire che il corpo è più forte.

##### Analisi dell'obesità

IMC è un indice usato per determinare l'obesità usando l'altezza e il peso.

PGC è la percentuale del grasso corporeo rispetto al peso del corpo.

##### Analisi Massa Magra Segmentale

Stabilisce se la quantità di muscoli è adeguatamente distribuita in tutto il corpo. Confronta la massa muscolare rispetto al peso attuale.

##### Analisi Massa Grassa Segmentale

Stabilisce se la quantità di grasso è adeguatamente distribuita in tutto il corpo. Confronta la massa grassa rispetto a quella ideale.

#### Codice QR per l'Interpretazione dei Risultati

Eseguire la scansione del codice QR per leggere l'interpretazione dei risultati più nel dettaglio.



#### Impedenza

	BD	BS	TR	GD	GS
Z(Ω) 20 kHz	405,7	411,5	21,9	254,0	260,0
100 kHz	364,2	372,4	19,1	230,9	235,8

Analizzando la scheda rileviamo che il soggetto (vedi valori evidenziati in verde):

- ha Massa Magra e proteine adeguate, così come l'Acqua corporea che è perfettamente nel range
- ha una Massa Grassa in kg e in % sul totale peso corporeo adeguata
- ha grasso localizzato esclusivamente nell'addome
- ha un grasso viscerale a 6

## ANAMNESI

Il soggetto ha un peso corporeo perfetto, Massa Magra e Massa Grassa (in kg e in % sul totale peso corporeo) ideali e ben distribuite nel corpo. Il Peso Target è corrispondente al peso rilevato (solo 0,5 kg da togliere). L'unico valore da considerare è il Grasso Viscerale a 6: il poco eccesso di Grasso da togliere (-0,5 kg) è localizzato principalmente nell'addome. È grasso attorno agli organi e non sottocutaneo, è quello potenzialmente più pericoloso ed è quindi necessario intervenire per ridurlo. Le cause principali sono un'alimentazione squilibrata, un cattivo sonno e stress eccessivo, quindi proporremo soluzioni che agiscano su questi ultimi fattori. L'anamnesi visiva può evidenziare la presenza di alcuni lievi inestetismi e il protocollo ideale deve avere come obiettivo la riduzione del grasso viscerale e l'eliminazione degli inestetismi rilevati.

## PERCORSO TRATTAMENTI E AUTOCURA

**PERCORSO:** 4-6 sedute (1 mese). Ipotizziamo che il soggetto presenti rilassamento dei tessuti e atonia. È necessario un protocollo che agisca sul Grasso Viscerale e sulla tonicità dei tessuti. Alterneremo rituali ad azione rilassante con trattamenti in grado di migliorare l'elasticità e il tono della pelle.

**TRATTAMENTI CONSIGLIATI** (da personalizzare a seconda dell'anamnesi visiva del soggetto):

Tranquillity Ritual - Aromasoul Scrub - Tibetan Sound - Maschera elasticizzante - Fango Termale Grotta Giusti - Maschera elasticizzante

**AUTOCURA:** Body Active Shower Scrub, Tranquillity Body Oil, BS D-Age.

## LIFESTYLE

**ALIMENTAZIONE:** bilanciata, varia e sana. Carboidrati a basso indice glicemico per evitare picchi insulinici. Ridurre cibi industriali ed eccessivamente elaborati, latticini, zuccheri semplici, alcolici e fritti. Tali cibi favoriscono l'accumulo del grasso soprattutto nella zona addominale. È utile assumere un integratore che aumenti la capacità di adattamento dell'organismo ad agenti stressanti fisici e mentali. La Rodhiola è un valido aiuto: è un potente adattogeno con effetti positivi sulla vitalità fisica e cognitiva.

**ATTIVITA' FISICA:** l'ideale sarebbe alternare attività di mantenimento della massa muscolare con attività più di tipo cardiocircolatorio in modo da mantenere il metabolismo elevato agendo su entrambi i fronti. Di aiuto per una corretta gestione dello stress possono essere corsi di yoga, pilates o meditazione.

# BODY TEST

COMPARAZIONE STORICO SCHEDE  
SCHEDA A - 23.12.2015

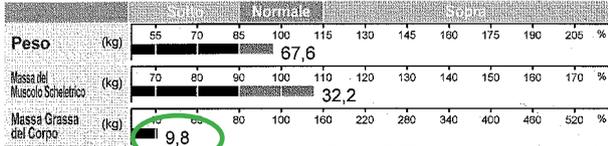
## InBody

ID	Altezza	Età	Genere	Data Test / Ora
151118-2	180cm	30	Femmina	2015.12.23. 10:35

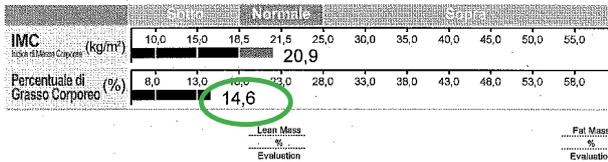
### Analisi della Composizione Corporea

Quantità totale di acqua nel corpo	Acqua Corporea Totale (L)	42,4 ( 35,5-43,4 )
Cosa mi serve per costruire i muscoli	Proteine (kg)	11,3 ( 9,5-11,6 )
cosa mi serve per rafforzare le ossa	Minerali (kg)	4,04 ( 3,28-4,01 )
Dove si accumula l'energia in eccesso	Massa Grassa del Corpo (kg)	9,8 ( 3,9-22,3 )
Somma di quanto sopra	Peso (kg)	67,6 ( 59,2-80,1 )

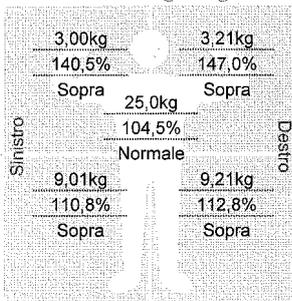
### Analisi Muscolo - Grasso



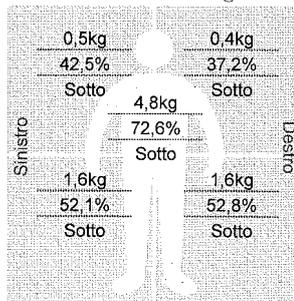
### Analisi dell'obesità



### Analisi Massa Magra Segmentale



### Analisi Massa Grassa Segmentale



### Storia della Composizione Corporea



### Punteggio InBody

82/100 Punteggio

\* Punteggio totale che rispecchia la valutazione della composizione del corpo. Una persona muscolosa può ottenere un punteggio di oltre 100 punti.

### Controllo del Peso

Peso Target	69,7 kg
Controllo del Peso	+ 2,1 kg
Controllo del Grasso	+ 2,1 kg
Controllo del Muscolo	0,0 kg

### Parametri di Ricerca

Tasso Metabolico Basale	1617 kcal
Relazione Cintura Fianchi	0,84 ( 0,75-0,85 )
Livello Grasso Viscerale	4 ( 1-9 )
Grado di obesità	97 % ( 90-110 )

### Interpretazione dei risultati

#### Analisi della Composizione Corporea

Il peso del corpo è la quantità dell'Acqua Corporea Totale, delle Proteine, dei Minerali e della Massa Grassa del Corpo. Mantenere una composizione equilibrata del corpo per rimanere in buona salute.

#### Analisi Muscolo - Grasso

Confrontare le lunghezze della barra della Massa del Muscolo Scheletrico e la Massa Grassa del Corpo. Se la barra della Massa Muscolare dello Scheletro è più lunga rispetto alla barra della Massa del Grasso Corporeo, vuol dire che il corpo è più forte.

#### Analisi dell'obesità

IMC è un indice usato per determinare l'obesità usando l'altezza e il peso.

PGC è la percentuale del grasso corporeo rispetto al peso del corpo.

#### Analisi Massa Magra Segmentale

Stabilisce se la quantità di muscoli è adeguatamente distribuita in tutto il corpo. Confronta la massa muscolare rispetto al peso attuale.

#### Analisi Massa Grassa Segmentale

Stabilisce se la quantità di grasso è adeguatamente distribuita in tutto il corpo. Confronta la massa grassa rispetto a quella ideale.

#### Codice QR per l'Interpretazione dei Risultati

Eseguire la scansione del codice QR per leggere l'interpretazione dei risultati più nel dettaglio.



### Impedenza

	BD	BS	TR	GD	GS
Z <sub>(20)</sub> kHz	334,2	352,8	21,6	266,1	276,2
Z <sub>(100)</sub> kHz	299,9	319,2	18,8	239,1	248,3

# BODY TEST

## SCHEDA B - 27.01.2016 (1 MESE DOPO LA PRIMA MISURAZIONE)

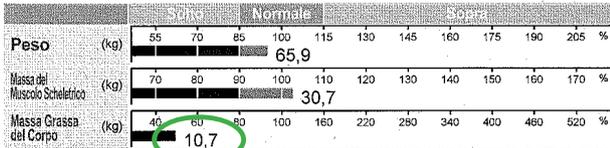
### InBody

ID	Altezza	Età	Genere	Data Test / Ora
151118-2	180cm	30	Femmina	2016.01.27. 10:48

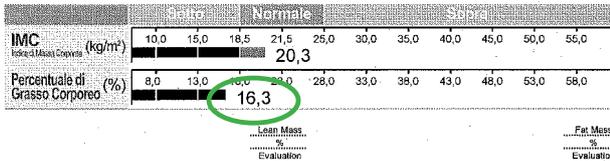
#### Analisi della Composizione Corporea

Quantità totale di acqua nel corpo	Acqua Corporea Totale (L)	40,4 ( 35,5-43,4 )
Cosa mi serve per costruire i muscoli	Proteine (kg)	10,8 ( 9,5-11,6 )
cosa mi serve per rafforzare le ossa	Mineralli (kg)	3,88 ( 3,28-4,01 )
Dove si accumula l'energia in eccesso	Massa Grassa del Corpo (kg)	10,7 ( 13,9-22,3 )
Somma di quanto sopra	Peso (kg)	65,9 ( 59,2-80,1 )

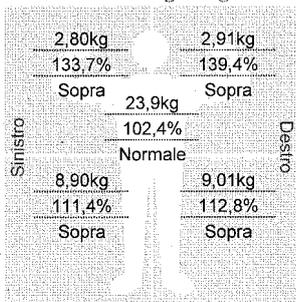
#### Analisi Muscolo - Grasso



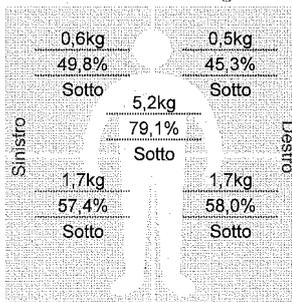
#### Analisi dell'obesità



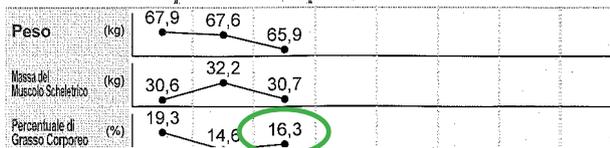
#### Analisi Massa Magra Segmentale



#### Analisi Massa Grassa Segmentale



#### Storia della Composizione Corporea



#### Punteggio InBody

**77** / 100 Punteggio

\* Punteggio totale che rispecchia la valutazione della composizione del corpo. Una persona muscolosa può ottenere un punteggio di oltre 100 punti.

#### Controllo del Peso

Peso Target	69,7 kg
Controllo del Peso	+ 3,8 kg
Controllo del Grasso	+ 3,8 kg
Controllo del Muscolo	0,0 kg

#### Parametri di Ricerca

Tasso Metabolico Basale	1561 kcal
Relazione Cintura Fianchi	0,84 ( 0,75-0,85 )
Livello Grasso Viscerale	4 ( 1-9 )
Grado di obesità	95 % ( 90-110 )

#### Interpretazione dei risultati

##### Analisi della Composizione Corporea

Il peso del corpo è la quantità dell'Acqua Corporea Totale, delle Proteine, dei Mineralli e della Massa Grassa del Corpo. Mantenere una composizione equilibrata del corpo per rimanere in buona salute.

##### Analisi Muscolo - Grasso

Confrontare le lunghezze della barra della Massa del Muscolo Scheletrico e la Massa Grassa del Corpo. Se la barra della Massa Muscolare dello Scheletro è più lunga rispetto alla barra della Massa del Grasso Corporeo, vuol dire che il corpo è più forte.

##### Analisi dell'obesità

IMC è un indice usato per determinare l'obesità usando l'altezza e il peso.

PGC è la percentuale del grasso corporeo rispetto al peso del corpo.

##### Analisi Massa Magra Segmentale

Stabilisce se la quantità di muscoli è adeguatamente distribuita in tutto il corpo. Confronta la massa muscolare rispetto al peso attuale.

##### Analisi Massa Grassa Segmentale

Stabilisce se la quantità di grasso è adeguatamente distribuita in tutto il corpo. Confronta la massa grassa rispetto a quella ideale.

#### Codice QR per l'Interpretazione dei Risultati

Eseguire la scansione del codice QR per leggere l'interpretazione dei risultati più nel dettaglio.



#### Impedenza

	BD	BS	TR	GD	GS
Z <sub>(50)</sub> 20 kHz	362,5	381,0	23,5	283,7	292,7
100 kHz	325,4	344,4	20,8	254,2	262,2

All'interno del percorso la misurazione con Body test deve essere effettuata ogni 4 settimane circa. Le variazioni principali che possiamo avere riguardano principalmente:

- peso corporeo e peso target
- proteine, acqua e massa magra
- massa grassa in kg e in % sul totale
- grasso viscerale

# BODY TEST

Nel soggetto analizzato nelle 2 schede sopra vediamo variazioni legate a tutti questi parametri. Premettiamo che il soggetto presenta una buona situazione da un punto di vista di composizione corporea: il peso è ideale. La massa magra è elevata, solo la massa grassa è leggermente al di sotto del valore ottimale. Se ne deduce che il soggetto sia uno sportivo oppure presenta una morfologia predisposta ad una muscolatura importante. Tra le 2 misurazioni abbiamo registrato un lieve calo di peso (-1,7 kg) che si è distribuito con una perdita di massa muscolare (-0,6 kg) ed un incremento di massa grassa (+ 0,9 kg), in percentuale + 1,7%. Si è registrata anche una riduzione dell'acqua totale (-2 l), in seguito alla riduzione della massa muscolare. I valori restano comunque buoni. Le principali ragioni di tali variazioni sono da ricercarsi principalmente in un cambio nello stile di vita, soprattutto di abitudini alimentari e attività fisica. Il soggetto probabilmente ha cercato di recuperare gli eccessi alimentari del periodo Natalizio appena trascorso riducendo l'apporto calorico, soprattutto carboidrati, e incrementando l'attività fisica, probabilmente di tipo aerobico. Questi 2 fattori, soprattutto se messi in atto in modo importante e contemporaneamente, hanno fatto sì che il soggetto abbia perso massa magra a causa dell'attività fisica che richiede energia immediata e incrementato massa grassa a causa della riduzione calorica che ha messo l'organismo in allarme. In un caso simile, assai frequente, è importante confrontarsi con la cliente per capire quali dinamiche sono state attuate per avere variazioni come quelle registrate. In questo modo è possibile intervenire suggerendo alla cliente di prestare attenzione ad alcuni cambi di abitudini nello stile di vita (alimentazione, sonno, attività fisica) e intervenire eventualmente sul percorso individuato mettendo in atto le azioni correttive più idonee alla nuova situazione della cliente.

## PERCHE' I VALORI CAMBIANO?

Quali sono le cause della variazione dei principali parametri misurati?

**Incremento massa magra e riduzione massa grassa** - variazione positiva e auspicabile, indice del fatto che il percorso trattamenti è corretto e la cliente si impegna nel raggiungimento dell'obiettivo con uno stile di vita adeguato.

**Riduzione massa magra e incremento massa grassa** - vedi esempio riportato nella comparazione storico schede. La prima probabile causa è da ricercarsi in una variazione delle abitudini alimentari o nell'attività fisica. Altra motivazione è da ricercarsi nel percorso trattamenti individuato che potrebbe non essere stato calibrato correttamente in fase iniziale. È quindi fondamentale renderlo flessibile e definirlo o modificarlo in corso d'opera per poter individuare i trattamenti più idonei per raggiungere il risultato desiderato.

**Riduzione massa magra e riduzione massa grassa** - variazione non del tutto positiva. È ottimale la riduzione della massa grassa, se non scende sotto il range minimo di normalità. La riduzione della massa magra è conseguenza di attività fisica eccessiva o alimentazione troppo restrittiva; i 2 fattori combinati insieme rischiano di intaccare sia massa grassa che magra. Da rivedere anche il percorso definito che potrebbe non essere il più idoneo considerando le reazioni del soggetto.

**Incremento massa magra e incremento massa grassa** - variazioni da leggere in relazione agli altri parametri della misurazione e in base ai range di riferimento. L'incremento massa magra è sempre positivo; l'incremento massa grassa potrebbe essere dovuto ad un maggior introito calorico che si è distribuito sia nei muscoli che nelle cellule adipose oppure ad un periodo di particolare stress che unito all'alimentazione ha portato accumuli a livello viscerale. È necessaria un'anamnesi visiva per capire dove questo grasso è localizzato e poter identificare un percorso trattamenti adeguato.

**Incremento grasso viscerale** - è una variazione sempre negativa causata principalmente da un'alimentazione non adeguata e/o dallo stress. Importante quindi intervenire modificando le abitudini alimentari, individuando l'attività fisica idonea e inserendo rituali in grado di favorire il benessere psicofisico (Tranquillity Ritual, Rituale del Sonno o Tibetan Sound Massage).

# BODY TEST

Al fine di comprendere al meglio le reali motivazioni alla base delle variazioni degli indicatori principali è fondamentale parlare con la cliente per capire il suo attuale stile di vita: se utilizza i prodotti di autocura consigliati e quali variazioni e/o abitudini ha messo in atto nella propria alimentazione e nell'attività fisica. Conoscere il livello di stress è un'altra importante informazione utile per valutare e comprendere indicatori come il grasso viscerale o la presenza di ritenzione.

## INFINE....

Guida la cliente nella lettura della scheda di anamnesi in modo da evidenziare i parametri più importanti.

Interpreta in valori in relazione tra loro; il singolo valore letto da solo può portarti a conclusioni inesatte.

Per ogni variazione tra misurazioni fatte a distanza di 4 settimane c'è sempre una motivazione fisiologica legata a stile di vita o tipologia di percorso individuato. Nulla è perduto, tu e la tua cliente potete modificare entrambi in ogni momento abitudini non ottimali e programma trattamenti.

Abbina sempre all'anamnesi Body Test l'anamnesi visiva per avere un quadro completo. Fai domande alla tua cliente per raccogliere quante più informazioni possibili su stile di vita e abitudini: solo così potrai comprendere le reali esigenze ed individuare un percorso efficace.

Quando parli di Lifestyle, alimentazione e attività fisica lo fai con il semplice intento di dare alla cliente consigli utili per aiutarla a raggiungere l'obiettivo desiderato. Non siamo nutrizionisti o personal trainer pertanto i nostri suggerimenti devono restare semplici "consigli" senza la pretesa di sostituirci a figure professionali deputate.

