

CO MŮŽETE ZJISTIT?

- podíl svalové hmoty
- množství podkožního a útrobního (viscerálního) tuku
- množství tělesné vody a zda nemáte nikde otok
- váš metabolický věk
- rychlost klidového metabolismu

Měření INBODY



JAK MĚŘENÍ FUNGUJE?

- stoupnete si bosýma nohama na InBody
- počkáte cca 2 minuty
- jdete zjistit, jak na tom jste

KOLIK BUDE MĚŘENÍ STÁT?

- první měření za 600 Kč
- kontrolní měření 400 Kč (pro klienty, kteří absolvovali první měření)

JAK BUDE MOŽNÉ PLATIT?

- přes QR kód
- hotově při měření



CO JE POTŘEBA PŘED MĚŘENÍM DĚLAT?

- vyberte takové oblečení, aby příliš nevážilo a mohli jste mít jednoduše bosé nohy
- alespoň hodinu před měřením nic nepijte a minimálně 3 hodiny nejezte
- ženy by se neměly vážit v období menstruace, protože to může zkreslit výsledky
- vážit se nechod'te, pokud máte kardiostimulátor, nebo během těhotenství

JAK ČASTO SE MĚŘIT?

- pokud cvičíte jen tak pro zábavu a jídelníčku moc nedáváte, stačí se měřit jednou za 2 až 3 měsíce
- jestli to se cvičením myslíte vážně a jídelníček opravdu hrotíte, nebude špatné chodit na měření každý měsíc