

Arveluttaako kehosi tila?

Testauta ja tiedä, saat myös kehosi metabolisen iän!

Kehon koostumuksen mittaus on helppo ja nopea tapa selvittää kehon tila ja aineenvaihdunnan toimivuus. Tieto on tärkeä mm. monien sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa.

Mittaus kestää vain hetken, ja suoritetaan luotettavalla TANITA – kehonkoostumuslaitteella. Saat tulokset heti mukaasi.

Saat kirjallisena kokonaiskuvan kehosi tilasta suositusrajoineen:

- ✓ painoindeksin
- ✓ rasvaprocentin
- ✓ viskeraali- eli sisäelinrasvan määrän
- ✓ lihasmassan määrän
- ✓ luumassan viitteellisen arvon
- ✓ elimistösi veden määrän
- ✓ energian tarpeesi (kcal/vrk)
- ✓ kehosi metabolisen iän (metabolia=aineenvaihdunta)



Kun tiedät arvosi, sinun on helppo säätää elintapoja ja ruokavaliotasi oikeaan suuntaan tai vain olla tyytyväinen tuloksiisi.

Mittaus analyyseineen kestää vain n.15 minuuttia. Hinta Tikkurilan Naisvoimistelijoiden jäsenille 15 euroa ja ulkopuolisille 20 euroa, maksu käteisellä.

Mittausajat sopimuksen mukaan. Ennen mittausta on hyvä olla ruokailematta 2-3 tuntia ja välttää raskasta fyysistä ponnistelua. Eli esimerkiksi ennen jumppatuntiasi on hyvä ajankohta.

Varaa aikasi henkilökohtaisesti, puhelimitse 0400-813719 tai sähköpostilla pirkkopinola@gmail.com. **Tervetuloa testaamaan, halutessasi saat tietoa myös CellReset –kehokuurista, jolla arvoja saa helposti korjattua!**



Pirkko Pinola

Urheiluravitsemuksen asiantuntija