



TANITA o Análisis de la Composición Corporal

¿En qué consiste?

La composición corporal consiste en valorar el peso, la talla y la proporción correcta de la composición magra libre de grasa: músculo, óseo y agua y una composición mínima y máxima de grasa IMC para conocer el estado de salud.

Es una valoración objetiva de la composición del cuerpo para poder hacer un seguimiento tanto de la dieta como del ejercicio físico.

¿Por qué realizar esta prueba?

Permite crear un plan personalizado en colaboración con tu nutricionista y tu entrenador físico para mejorar la composición corporal, mejorando el porcentaje de músculo y el porcentaje de grasa. Sirve como diagnóstico y para el control de la evolución.

¿Cómo realizar esta prueba?

Para realizar la prueba no es necesaria ninguna preparación. Sí se recomienda realizarla a la misma hora aproximadamente en los sucesivos controles.

¿Cómo se informa?

Comunicación clara y exhaustiva sobre el resultado de la composición corporal y su implicación en los hábitos de vida. Recomendaciones para la mejora de los mismos.

Precio: 30€