

# BMI war gestern - InBody ist heute

Wie Sie mit der neuen InBody-Waage bei 20forYou Ihre Fortschritte sichtbar machen



**20forYou hilft Ihnen auf Ihrem Weg zum Wunschgewicht und macht jetzt Ihre EMS-Trainings-Erfolge mit dem InBody 270 messbar.**

Um langfristig abzunehmen und einen Jojo-Effekt zu vermeiden ist es notwendig Muskulatur aufzubauen, da diese unseren Stoffwechsel antreibt. Je mehr Muskelmasse vorhanden ist, desto mehr Kalorien werden verbrannt. Muskeln sorgen dauerhaft für einen er-

höhten Grundumsatz und verbrauchen rund um die Uhr Energie. Bereits 500g Muskelmasse verbrauchen am Tag über 50 Kalorien mehr Energie als die gleiche Menge Fett. Der Erhalt und Aufbau von Muskelmasse ist somit eine essentielle Methode um langfristig Gewicht zu reduzieren. Da Muskeln allerdings schwerer als Fettgewebe sind, ist nicht entscheidend, was die Anzeige auf der Waage sagt, sondern was tatsäch-

lich mit dem Körper passiert. Wichtig für eine solche Körpertransformation sind regelmäßige Trainings mit ausreichend hoher Intensität. Mit herkömmlichen Ausdauer- und Krafttraining ist dies oft nur unzureichend erreichbar. Bei 20forYou hingegen wird durch die ganzkörperliche Elektrostimulation an nahezu allen Muskelgruppen die nötige Intensität erreicht, die Ihre Fettpölsterchen schmelzen lässt und Ihnen zu einem neuen Körpergefühl verhilft. Im Vergleich zu herkömmlichen Sportarten bildet EMS mit bis zu 800kcal pro Einheit die Spitze in Sachen Kalorienverbrauch.

Seit man Waagen zur Messung des Körpergewichts verwendet, sehen viele Menschen das Gewicht als Indikator des Gesundheitszustandes. Viele Jahrzehnte wurde dafür auch der Körper-Masse-Index, kurz BMI vielfach zur Bestimmung des Fettleibigkeitsgrades verwendet. Allerdings berücksichtigt dieser nur das Körpergewicht und die Größe. Das Verhältnis von Muskel- und Fettmasse kann hier nicht bestimmt werden. Daher besitzt der BMI hinsichtlich des Gesundheitsri-

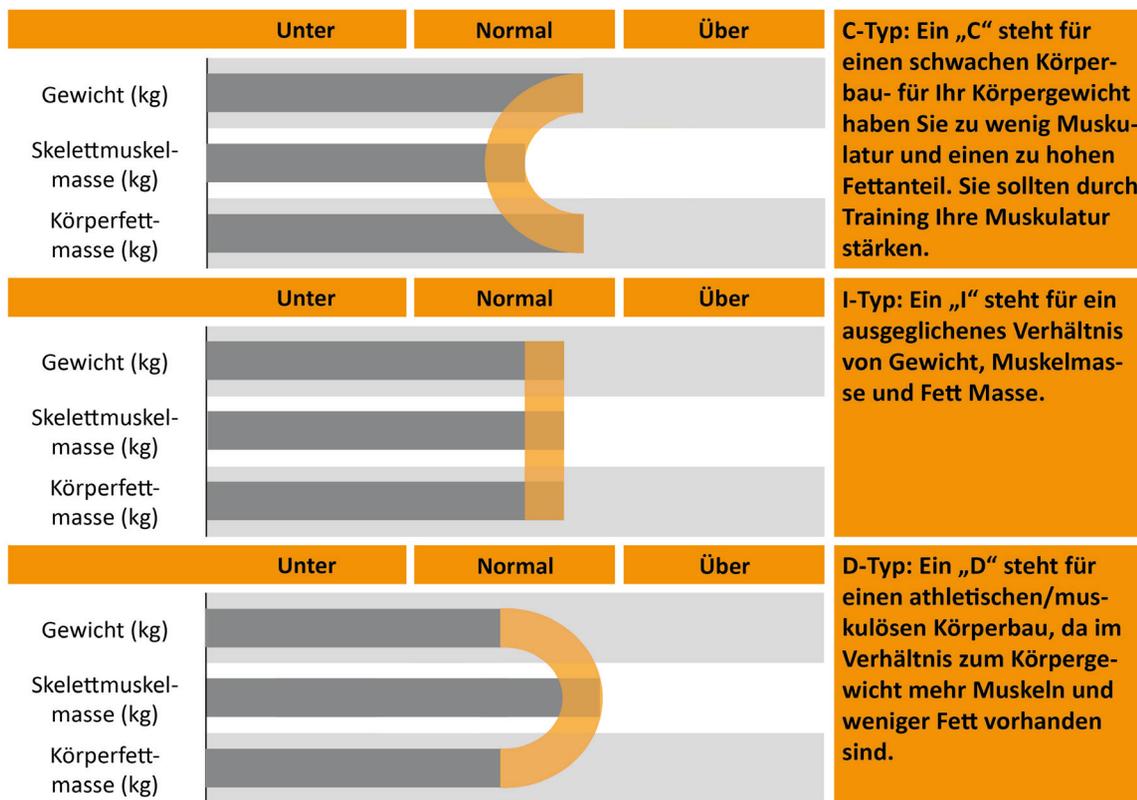
sikos nur eine geringe Aussagekraft. Der neue InBody bei 20forYou analysiert schnell und präzise das Gewicht und den segmentalen Muskel- und Fettanteil in Armen, Beinen und Rumpf. Der InBody ermittelt nicht nur Ihren gesundheitsgefährdenden viszeralen Fettanteil, sondern auch Ihren persönlichen Kalorienverbrauch, Trainingsfortschritt und mehr.

Bei einer solchen Messung wird auch festgestellt werden, ob Sie ein C-, D- oder I-Typ sind (siehe Abbildung).

In unseren Studios in Bad Rothenfelde und Damme gibt es abwechselnd Mess-Wochen in denen Sie für 25€ Ihre persönlichen Messergebnisse inklusive Beratung erhalten. Für unsere Mitglieder sind diese Messungen natürlich kostenlos.

Falls wir Sie neugierig gemacht haben, besuchen Sie uns in unserem Studio in der Kirchstraße 6 in Bad Rothenfelde oder in der Donaustraße 1-3 in Damme. Bei Fragen können Sie uns unter der Nummer 05424 8001850 erreichen oder besuchen Sie [www.20foryou.de](http://www.20foryou.de). Wir freuen uns auf Sie.

*Ihr 20forYou-Team*



Diese Abbildung zeigt beispielhaft die Muskel-Fett-Analyse mit den verschiedenen Körpertypen