



 PROCENTOWY POZIOM NAWODNIENIA

Procentowy poziom nawodnienia to całkowita ilość płynów w ciele, wyrażona jako procent twojej całkowitej wagi. Woda jest niezbędnym czynnikiem zachowania dobrego zdrowia. Reguluje temperaturę ciała i pomaga usuwać zbędne substancje.

Grupa	Wyjaśnienie/rekomendacja
 Kobiety: Zdrowy organizm - wskaźnik nawodnienia 45-60%	Nieustannie tracimy wodę poprzez wydalanie moczu, pocenie czy oddychanie, ważne więc jest, by ją uzupełniać. Zaleca się spożywanie 2 litrów płynów każdego dnia, najlepiej wody lub innych niskokalorycznych napojów. Czasami poziom nawodnienia w twoim ciele może być za wysoki. Dodatkowa woda zatrzymywana przez organizm nazywana jest nadmiarem wody. Brak odpowiednich ćwiczeń i uboga dieta z dużą zawartością soli i cukru są zwykle przyczyną nadmiaru wody w organizmie.
 Mężczyźni: Zdrowy organizm - wskaźnik nawodnienia 50-65%	

 WIEK BIOLOGICZNY

Wiek twojego ciała wskazuje - na podstawie twojego zdrowia i sprawności fizycznej, a nie według twojej metryki - ile masz lat pod względem biologicznym.

Grupa	Wyjaśnienie/rekomendacja
Wiek rzeczywisty a wiek biologiczny	Dobra wiadomość jest taka, że biologicznie możesz mieć mniej lat niż w rzeczywistości - pod warunkiem, że dokonujesz właściwych wyborów zdrowego stylu życia. Właściwa dieta i ćwiczenia są niezbędne do poprawienia wieku biologicznego. Warto też pomyśleć o suplementacji, która jest doskonałym sposobem zapewnienia codziennej dawki niezbędnych składników odżywczych.

 OKREŚLENIE BUDOWY CIAŁA

Określenie budowy ciała to stosunek tkanki tłuszczowej do tkanki mięśniowej w twoim ciele. Budowa twojego ciała będzie się zmieniać w miarę zwiększania twojej aktywności i redukcji tkanki tłuszczowej. Nawet jeśli twoja waga się nie zmieni, najprawdopodobniej zmieni się masa twoich mięśni i poziom tłuszczu w ciele, dzięki czemu zyskasz lepsze zdrowie i zmniejszysz ryzyko niektórych chorób.

1. Ukryta otyłość	Sądząc po wyglądzie zewnętrznym, reprezentujesz zdrowy typ budowy. Poziom tkanki tłuszczowej w twoim ciele jest jednak wysoki, a mięśniowej - niski. Warto byłoby poprawić skład ciała, redukując tkankę tłuszczową i zwiększając masę mięśniową. Pomyśl o zastosowaniu programu Wellness, który pomoże ci wypracować zdrowe nawyki.
2. Otyłość	Procentowa zawartość tłuszczu w twoim ciele jest wysoka, a masa mięśniowa - umiarkowana. Warto byłoby poprawić skład ciała, redukując tkankę tłuszczową i zwiększając masę mięśniową. Pomyśl o zastosowaniu programu Wellness, który pomoże ci wypracować zdrowe nawyki.
3. Mocna sylwetka	Zarówno procentowa zawartość tłuszczu, jak i masa mięśni w twoim ciele są wysokie. Przydałoby się zredukować poziom tkanki tłuszczowej. Pomyśl o podjęciu programu utraty wagi.
4. Za mało treningu	Procentowy poziom tłuszczu w twoim ciele jest w normie, ale masa mięśniowa jest poniżej przeciętnej. Przydałby się stały plan regularnych ćwiczeń siłowych. Dzięki zwiększeniu masy mięśniowej poprawisz też swoją podstawową przemianę materii, co pomoże ci utrzymać stały poziom tkanki tłuszczowej.
5. Sylwetka normalna	Zarówno procentowy poziom tłuszczu w twoim ciele, jak i masa mięśniowa są w normie.
6. Sylwetka masywna	Procentowy poziom tłuszczu w twoim ciele jest w normie, a masa mięśniowa jest większa niż przeciętna. Skład twojego ciała doskonale sprzyja zdrowiu i długowieczności.
7. Sylwetka szczupła	Zarówno procentowy poziom tłuszczu, jak i masa mięśniowa są u ciebie poniżej przeciętnej.
8. Sylwetka szczupła i masywna	Twój procentowy poziom tłuszczu jest poniżej przeciętnej, a masa mięśniowa jest standardowa.
9. Sylwetka bardzo masywna	Twój procentowy poziom tłuszczu jest poniżej przeciętnej, a masa mięśniowa jest powyżej średniej.

KOD ULOTKI: 130144.1

BY ORIFLAME
Wellness™

ANALIZA SKŁADU CIAŁA ZALECENIA



WSKAŹNIK BMI (BODY MASS INDEX)

BMI jest wskaźnikiem określającym wagę idealną. Utrzymanie idealnej wagi może uchronić cię przed otyłością, cukrzycą oraz innymi chorobami spowodowanymi niezdrowym stylem życia, jak również zwiększyć długość życia.

Wskaźnik masy ciała (BMI)	Wyjaśnienie/rekomendacja
Niedowaga poniżej 18,5	Chroniczna niedowaga i niedożywienie mogą prowadzić do osłabienia układu odpornościowego, utraty energii, depresji i osteoporozy. Jeśli cierpisz na problemy związane z niedowagą, musisz się nimi zająć.
Waga prawidłowa 18,5-24,9	Twoje BMI mieści się w normie. Oznacza to, że nie jesteś w grupie podwyższonego ryzyka zachorowania na choroby związane z nadwagą lub otyłością. Postępuj nadal zgodnie z zasadami zdrowego stylu życia. Skorzystaj z Programu Wellness Zdrowie, aby jeszcze lepiej odżywiać swoje ciało i dodawać mu energii.
Nadwaga 25-29,9	Twoje BMI wskazuje, że masz nadwagę. Oznacza to, że jesteś w grupie podwyższonego ryzyka zachorowania na choroby krążenia, cukrzycę i nadciśnienie. Warto byłoby zgubić kilka kilogramów. Program utraty wagi Wellness Life+ jest skuteczny i łatwy w stosowaniu.
Otyłość powyżej 29,9	Twoje BMI wskazuje, że cierpisz na otyłość. Oznacza to, że grożą ci problemy zdrowotne. Ryzyko zwiększa się wraz ze wzrostem BMI. Wskazana jest utrata wagi. Program utraty wagi Wellness Life+ jest skuteczny i łatwy w stosowaniu.

PODSTAWOWA PRZEMIANA MATERII (PPM)

PROCENTOWA ZAWARTOŚĆ TKANKI TŁUSZCZOWEJ

Procent tkanki tłuszczowej to wyrażona procentowo ilość tłuszczu w ciele w stosunku do całkowitej masy ciała. Zbyt duża ilość tkanki tłuszczowej jest niezdrowa, ale równie niezdrowy może być jej niedobór. Tkanka tłuszczowa różnie rozkłada się u kobiet i mężczyzn, więc u obu płci przyjmuje się inne normy procentowej zawartości tłuszczu.

Kobiety

Grupa	Wyjaśnienie/rekomendacja
Bardzo niski: 15% lub mniej	Masz bardzo niski poziom tkanki tłuszczowej. Nie musisz się obawiać, jeśli czujesz się dobrym zdrowiem. Jeśli tak nie jest, poproś lekarza o pomoc w poprawieniu składu twojego ciała.
Super szczupła sylwetka: 15-18%	Poziom tłuszczu w twoim ciele jest jak u najlepszych sportowców! Jeśli czyszysz się dobrym, ogólnym zdrowiem, nie masz problemów z menstruacją, odpornością ani poziomem energii, taki poziom tłuszczu idealnie sprzyja zdrowemu i długiemu życiu. Jeśli nie, lekarz powinien objąć cię kontrolą i wydać odpowiednie zalecenia.
Szczupła sylwetka: 18,1-22%	Poziom tłuszczu w twoim ciele jest niższy niż przeciętnie. Taki poziom doskonale sprzyja zdrowemu i długiemu życiu.
Normalny: 22,1-30%	Twój poziom tłuszczu jest w normie i sprzyja dobremu zdrowiu.
Wysoki: 30,1-40%	Poziom tłuszczu w twoim ciele jest za wysoki, przydałoby się poprawienie składu ciała/utrata wagi.
Bardzo wysoki: 40,1% lub więcej	Twój poziom tkanki tłuszczowej jest za wysoki i powoduje, że znajdujesz się w strefie zagrożenia co może się wiązać z występowaniem możliwych powikłań zdrowotnych. Rozważ rozpoczęcie programu odchudzania – programu utraty wagi.

Mężczyźni

Grupa	Wyjaśnienie/rekomendacja
Bardzo niski: 5% lub mniej	Masz bardzo niski poziom tkanki tłuszczowej. Nie ma powodów do obaw, jeśli czyszysz się dobrym ogólnym zdrowiem (silny układ odpornościowy, normalny poziom energii). Jeśli tak nie jest, poproś lekarza o pomoc w poprawieniu składu twojego ciała.
Super szczupła sylwetka: 5-8%	Poziom tłuszczu w twoim ciele jest jak u sportowców! Jeśli czyszysz się dobrym ogólnym zdrowiem, poziom ten sprzyja długowieczności i dobrej kondycji. Jeśli tak nie jest, poproś lekarza o pomoc w poprawieniu składu twojego ciała.
Szczupła sylwetka: 8,1-12%	Poziom tłuszczu w twoim ciele jest niższy niż przeciętnie. Taki poziom doskonale sprzyja zdrowemu i długiemu życiu.
Normalny: 12,1-20%	Twój poziom tłuszczu jest w normie i sprzyja dobremu zdrowiu.
Wysoki: 20,1-30%	Poziom tłuszczu w twoim ciele jest za wysoki, przydałoby się utrata wagi.
Bardzo wysoki: 30,1% lub więcej	Poziom tłuszczu w twoim ciele jest bardzo wysoki i naraża cię na problemy ze zdrowiem. Pomyśl o podjęciu programu utraty wagi.

TŁUSZCZ TRZEWNY (WISCERALNY)

Tłuszcz trzewny występuje w obrębie brzucha i głównych narządów w jego okolicy. Zazwyczaj nie przykłada się do niego dużej wagi, ponieważ nie da się go zobaczyć gołym okiem. Jednak zbyt duży poziom tłuszczu trzewnego jest ściśle związany z podwyższonym poziomem tłuszczu we krwi, co może prowadzić do podwyższonego cholesterolu, chorób serca i cukrzycy typu 2.

Grupa	Wyjaśnienie/rekomendacja
Zdrowy 1-12	Twój poziom tłuszczu trzewnego jest w normie i sprzyja dobremu zdrowiu.
Podwyższony 12-59	Twój tłuszcz trzewny jest nadmiernie wysoki, co wiąże się z niebezpieczeństwem problemów zdrowotnych. Pomyśl o zastosowaniu programu utraty wagi. W walce z tłuszczem trzewnym dużą rolę odgrywają ćwiczenia fizyczne, zdrowe odżywianie i kontrola kalorii. Mapa Wellness oferuje prosty do zastosowania plan.

MASA - MINERALIZACJA KOŚCI

Masa mineralizacji kości to przybliżona waga minerałów budujących kości w twoim ciele. Chociaż masa kostna nie zmienia się w widoczny sposób w krótkim czasie, ważne jest, by utrzymać zdrowe kości i uchronić się w ten sposób przed złamaniami i bólem.

Grupa					Wyjaśnienie/rekomendacja
Kobiety 	Masa	Poniżej 50 kg	50-75 kg	75 kg i więcej	Jeśli masz niską masę kostną, możesz podjąć działania, które spowolnią ten proces i utrzymają zdrowe kości: wprowadź lub kontynuuj zdrowe nawyki, takie jak spożywanie pokarmów bogatych w wapń i witaminę D lubich suplementację. Wykonywanie ćwiczeń w pozycji stojącej, takich jak spacery, jogging czy taniec, jest również bardzo korzystne.
	Śr. masa kostna	1,95 kg	2,40 kg	2,95 kg	
Mężczyźni 	Masa	Poniżej 65 kg	65-95 kg	95 kg i więcej	
	Śr. masa kostna	2,66 kg	3,29 kg	3,69 kg	