

Testen vil bl.a. give et estimat over vægt, fedtprocent, muskelmasse, BMI, stofskiftealder og visceralt fedt.

Kropsanalyse test kan være et godt redskab i et vægttabsforløb.

Eksempel: Et vægttabsforløb på 2 måneder med kropsanalyse test hver 14. dag. Kropsanalysens formål var at vurdere om de ændringer personen havde lavet i kostindtag og mængden af fysisk aktivitet var tilstrækkelige for at opnå et vægttab. "At se tallene på vægten ændre sig og have fremtidige faste vejnings-aftaler havde stor betydning for motivationen og forløbet." Personens hårde arbejde resulterede bl.a. i et vægttab på 5,2 kg og mindsket taljemål med 4,5 cm.

Pris: 100 kr. I prisen er der også inkluderet en kort gennemgang af målingen som sættes i perspektiv til netop dine mål og ønsker.