

# Perchè dovresti tenere sotto controllo la tua **COMPOSIZIONE CORPOREA**

**GRATIS**  
in tutti i centri  
Balla&Snella



**BALLA & SNELLA**  
DIMAGRIRE BALLANDO

Un percorso **BREVETTATO**  
**TUTTO AL FEMMINILE**,  
per massimizzare  
il dimagrimento  
**BALLANDO E**  
**DIVERTENDOTI!**

**PROGRAMMA**  
**TRASFORMAZIONE**  
**BALLA & SNELLA**

RISULTATI  
EFFICACI E  
MISURABILI  
CON IL SUPPORTO  
DELLA TUA  
**BALLA & SNELLA**  
COACH

- 1 **ESAME**  
**IMPEPENZIOMETRICO**
- 2 **24 LEZIONI**  
**BALLA & SNELLA**
- 3 **EDUCAZIONE**  
**ALIMENTARE**

**BALLA & SNELLA**  
DIMAGRIRE BALLANDO

INFO E PRENOTAZIONI: 02.953.01.333 - 347.979.1193  
WWW.BALLAESNELLA.COM - **BALLA & SNELLA**  
SEDE - VIA TRENTO, 2 - GORGONZOLA (MI)

In un percorso di trasformazione fisica è importante monitorare costantemente i propri miglioramenti.

Tutte abbiamo bisogno di una bilancia pesa persone, ma con quella possiamo vedere giusto il nostro peso corporeo.

Il peso non dice tutto, infatti due persone della stessa altezza possono avere lo stesso peso, ma non è detto che il loro fisico sia nelle stesse condizioni perché magari una è muscolosa, tonica, mentre l'altra ha la pancia ed è grassottella.

Viceversa un esame impedenziometrico (test BIA) ci permette un'analisi tri-compartimentale che traccia una mappa precisa del nostro stato di forma, della nostra salute e addirittura della nostra età biologica.

## COME SI EFFETTUA L'ESAME IMPEDENZIOMETRICO

Noi di BALLA&SNELLA utilizziamo bilance impedenziometriche di ultima generazione perché sono uno strumento validissimo per rilevare e tenere sotto controllo lo stato del benessere fisico delle nostre allieve.

Con la bilancia impedenziometrica possiamo:

- **CONTROLLARE** l'impatto di un cambiamento nella dieta sul fisico per verificare che il regime seguito sia sano
- **REGOLARE** il programma di allenamento tenendo sotto controllo il progresso della massa muscolare e del metabolismo basale
- **MONITORARE** il livello di grasso viscerale, associato a possibili fattori di rischio per lo sviluppo di diabete e/o cardiopatie.
- **FISSARE** un obiettivo per il fisico e monitorare i progressi per il conseguimento dello stesso.



Nelle palestre tradizionali **nessuno si preoccupa se stai ottenendo o meno dei risultati.**

**Nei centri BALLA&SNELLA** invece lavoriamo per obiettivi, facciamo un'anamnesi iniziale e poi monitoriamo ogni progresso delle nostre allieve.

Ogni centro BALLA&SNELLA in Italia offre l'esame impedenziometrico a inizio e fine corso per le sue allieve a titolo **TOTALMENTE GRATUITO**

## **COME FUNZIONA UNA BILANCIA IMPEDENZIOMETRICA?**

Le bilance impedenziometriche calcolano la composizione corporea mediante il metodo di analisi dell'impedenza bioelettrica (BIA).

Innocui segnali elettrici a bassa tensione, partendo dagli esclusi cuscinetti sulla piattaforma della bilancia, attraversano il corpo.

Il segnale così trasmesso, fluisce facilmente attraverso i liquidi nei muscoli e altri tessuti corporei, mentre, a causa della limitata presenza di liquidi, incontra resistenza se attraversa il grasso corporeo.

Questa resistenza è detta impedenza. I dati di impedenza rilevati sono inseriti in formule matematiche frutto della ricerca medica per calcolare la composizione corporea.

## **COS'E' LA PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO?**

E' la proporzione tra quantità di grasso e peso corporeo.

E' stato dimostrato che riducendo il grasso corporeo in eccesso, si riduce il rischio di insorgenza di particolari condizioni quali alta pressione, cardiopatie, diabete e cancro.

Per la donna in età tra i 20-39 anni la percentuale sana è tra il 10% e il 21% (oltre il 32% è obesità)

Per la donna in età tra i 40-59 anni la percentuale sana è tra il 10% e il 23% (oltre il 34% è obesità)

Per la donna in età dai 60 anni in su la percentuale sana è tra il 10% e il 24% (oltre il 36% è obesità)

## **COS'E' LA PERCENTUALE DI ACQUA CORPOREA TOTALE?**

Rappresenta la percentuale della quantità totale di liquidi nell'organismo.

L'acqua gioca un ruolo vitale in numerosi processi organici ed è presente in ogni cellula, tessuto e organo. Il mantenimento di una percentuale di acqua corporea totale garantisce il funzionamento efficiente del corpo e riduce il rischio di sviluppare problemi di salute ad essa associati.

La percentuale di acqua corporea rilevata deve essere considerata una guida e non utilizzata per determinare in maniera specifica la percentuale assoluta di acqua corporea consigliata. E' importante considerare i cambiamenti a lungo termine nella percentuale di acqua corporea totale.

Ciascuna di noi è diversa, tuttavia i valori in percentuale medi di acqua corporea totale per una donna adulta sana sono compresi tra il 45 e il 60%

NOTA: La percentuale di acqua corporea totale tende a diminuire con l'aumento del grasso corporeo. Una donna con una elevata percentuale di grasso corporeo può registrare una percentuale di acqua corporea inferiore alla media. Perdendo grasso corporeo, la percentuale di acqua corporea totale tende a rientrare nel valore riportato sopra.

## **COS'E' L'INDICE DI GRASSO VISCERALE?**

Il grasso viscerale è l'adipe che si accumula nella cavità addominale e circonda gli organi vitali nell'area del torso (addome). Le ricerche dimostrano che anche se il peso e il grasso corporeo restano costanti, con l'invecchiamento, la distribuzione di grasso cambia ed è molto più probabile che si trasferisca nell'area del torso, soprattutto dopo la menopausa. Un livello sano di grasso viscerale può ridurre il rischio d'insorgenza di particolari malattie quali cardiopatie, pressione alta e diabete.

**LIVELLO SANO DI GRASSO VISCERALE:** Da 1 a 12

**LIVELLO ECCESSIVO DI GRASSO VISCERALE:** OLTRE 13. Si consiglia di adottare cambiamenti nello stile di vita mediante dieta e aumento dell'attività fisica.

## **COS'E' IL METABOLISMO BASALE?**

E' il livello minimo di energia di cui il corpo, compresi tutti gli organi, ha bisogno in fase di riposo per funzionare efficientemente. Anche durante il sonno si bruciano calorie.

Circa il 70% delle calorie consumate giornalmente viene utilizzato per il metabolismo basale. Inoltre, l'energia prodotta viene sfruttata in qualsiasi attività. La quantità di muscoli influisce di molto sul metabolismo basale. Pertanto, l'aumento della massa muscolare contribuisce ad aumentare il metabolismo basale.

Con l'invecchiamento il metabolismo basale cambia diminuendo gradualmente.

Avere un metabolismo basale più elevato aumenta il numero di calorie sfruttate e contribuisce a ridurre il grasso corporeo. Mentre il metabolismo basale basso renderà più difficile perdere peso corporeo e il dimagrimento complessivo.

- In un individuo sano e sedentario rappresenta circa il 65-75% del dispendio energetico totale.
- E più alto negli uomini rispetto alle donne
- Diminuisce con l'età: tra i 60 ed i 90 anni cala di circa l'8% per decade
- Questo calo può essere rallentato da un'adeguata attività fisica.



## **COS'E' L'ETA' METABOLICA?**

Per prima cosa vi rivelo che l'età metabolica non ha niente a che fare con l'età indicata sui nostri documenti.

Rappresenta lo stato di salute reale del nostro organismo e non per forza coincide con l'età biologica, anzi, può essere significativamente diversa.

A volte ci guardiamo allo specchio e sembriamo molto più grandi di quello che siamo in realtà, ma facciamo poco o nulla a riguardo. Forse siamo convinti di aver fatto di tutto per migliorare la nostra età metabolica quando in realtà esistono altre strategie molto semplici da metter in pratica.

- L'età metabolica ha a che fare con la condizione in cui si trova il nostro organismo.
- Influisce su come ci sentiamo interiormente e come ci vediamo esteriormente.
- Quando la nostra età metabolica è maggiore dell'età biologica, potremmo apparire in condizioni peggiori o sentirci più vecchi di quanto siamo realmente.
- Ovviamente si verifica anche il contrario; infatti, se è minore di quella fisica, ci vedremo in condizioni migliori e ci sentiremo anche meglio.
- Perciò è di fondamentale importanza conoscere la propria età metabolica e sapere come migliorarla se necessario.
- Seguendo una serie di semplici consigli si riesce a risolvere il problema.

### Primo punto: ALIMENTAZIONE

- Una buona alimentazione è fondamentale per migliorare l'età metabolica.
- Quando questa è maggiore della nostra età biologica è perché il nostro metabolismo non è in grado di assimilare tutti gli alimenti che ingeriamo. Può succedere per la loro quantità o composizione.
- Perciò, un'alimentazione sana nella quale il corpo possa assimilare i nutrienti in relazione allo sforzo che facciamo sarà fondamentale per migliorarci.

## Secondo punto: RIPOSO

- Anche se le vostre clienti non ci crederanno, dormire meno ore di quante si dovrebbe, va a peggiorare il metabolismo e lo rallenta. Quindi sarà sicuramente d'aiuto dormire per una giusta quantità di ore.
- Dormire e riposare non sono la stessa cosa, perciò se la cliente vi confessa di non riuscire a dormire bene, consigliatele per assurdo di cambiare materasso e di parlarne con il proprio medico che potrà dare consigli su rimedi che possono rendere il suo sonno tranquillo e regolare.

## Terzo punto: ESERCIZIO FISICO

- Fermo restando che i due punti precedenti (alimentazione e riposo) possono migliorare il metabolismo accelerandolo, l'esercizio è fondamentale per raggiungere l'obiettivo fissato.
- Praticare regolarmente l'esercizio fisico fa diminuire l'età metabolica rispetto a quella fisica.

## **COS'E' LA MASSA MUSCOLARE?**

I muscoli giocano un ruolo importante in quanto agiscono da motore nel dispendio energetico. All'aumentare della massa muscolare, la spesa energetica aumenta riducendo i livelli di grasso corporeo in eccesso e contribuendo a dimagrire in modo sano.



## **COS'E' L'INDICE FISICO?**

E' il Valore attribuito al fisico in base al rapporto tra la massa muscolare e il grasso corporeo.

Aumentando l'attività fisica e riducendo il quantitativo di grasso corporeo, l'indice fisico cambia conformemente. Anche se il peso non subisce mutamenti, è possibile che la massa muscolare e i livelli di grasso corporeo stiano subendo cambiamenti diventando più sani e riducendo il rischio dell'insorgenza di determinate malattie.

1 e 2 – OBESITA'

3 – STRUTTURA ROBUSTA

4 – FISICO INSUFFICIENTEMENTE ALLENATO

5 – REGOLARE

6 – REGOLARE E MUSCOLOSO

7 – MAGRO

8 – MAGRO E MUSCOLOSO

9 – MOLTO MUSCOLOSO (ATLETA)

## **COS'E' LA MASSA OSSEA?**

Si riferisce alla quantità di minerali, essenzialmente calcio e fosforo, contenuti nelle ossa dello scheletro.

In generale, più la massa ossea è alta più l'osso è robusto, mentre più è bassa più è fragile e aumenta il rischio di fratture.

La ricerca dimostra che l'esercizio fisico e lo sviluppo muscolare sono associati a ossa più forti e sane.



Generalmente nella donna si stima:

meno di 50 kg – 1,95 kg di ossa

tra i 50 e i 75 kg – 2,40 kg di ossa

più di 70 kg – 2,95 kg di ossa

NOTA: i valori possono variare in soggetti anziani, donne in fase di pre o post menopausa, individui soggetti a terapia ormonale.

## **MASSA GRASSA E MASSA MAGRA**

Innanzitutto... che cos'è la massa magra?

Spiegarlo è importante, dal momento che molte persone hanno le idee confuse sul suo significato.

La massa grassa non è solo tessuto adiposo in eccesso e quella magra non sono solo muscoli. Queste definizioni sono riduttive.

La massa magra rappresenta tutto ciò che resta dell'organismo dopo averlo privato del tessuto adiposo e quindi comprende anche ossa, denti, muscoli, organi interni, tessuto connettivo e grasso che gli addetti ai lavori definiscono comunemente 'essenziale' necessario come scorta energetica.

Quando invece parliamo di massa grassa occorre includere tutti i lipidi presenti nel nostro organismo, anche quelli indispensabili per il suo funzionamento. Non si tratta quindi solamente di tessuto adiposo ma anche di lipidi che formano la membrana di tutte le cellule.

Detto questo è sbagliato far combaciare quindi la massa magra solo con i muscoli perché senza il 'grasso' la salute verrebbe seriamente compromessa.

Tutto questo significa che per avere un'eccellente forma fisica non bisogna tentare disperatamente di eliminare tutta la massa grassa, ma solo quella parte che si accumula sotto alla cute e intorno agli organi interni sotto forma di adipe in eccesso: l'unico grasso davvero pericoloso per il nostro benessere.

## **GRASSO VISCERALE**

Il grasso viscerale è l'adipe che si accumula nella cavità addominale e circonda organi vitali nell'area dell'addome.

Le ricerche dimostrano che anche se il peso e il grasso corporeo restano costanti, con l'invecchiamento, la distribuzione di grasso cambia ed è molto più probabile che si trasferisca nell'area del torso, soprattutto dopo la menopausa. Un livello sano di grasso viscerale può ridurre il rischio d'insorgenza di particolari malattie quali cardiopatie, pressione alta e del diabete.

L'indice di grasso viscerale riportato dalla bilancia impedenziometrica è compreso tra 1 e 59.

### Indice da 1 a 12

Indica un livello sano di grasso viscerale. Continuare a tenere sotto controllo l'indice per essere certi che resti nel range sano.

### Indice da 13 a 59

Indica un livello eccessivo di grasso viscerale.

Si consiglia di adottare cambiamenti nello stile di vita mediante dieta ed aumento dell'attività fisica.