



**NO SOMOS LO QUE PESAMOS,
SINO LO QUE MEDIMOS DE
GRASA Y DE AGUA**

Anteriormente solía pensarse que lo importante es el peso de la persona. Hoy esto ya no es así, lo importante es cuanta grasa y agua tienes. Contradictoriamente existen personas flacas con altos porcentajes de grasa y esto puede causarle a futuro enfermedades metabólicas y cardiovasculares. Por eso la importancia que existe hoy de medirse la grasa corporal. En la actualidad existe un nuevo método que consiste no solo en medir el porcentaje de grasa sino también el porcentaje de agua a través de una báscula llamada Tanita que, acompañado de un régimen balanceado de alimentación y actividad física, no sólo logra cuidar ese concepto de estética, sino también, lo más importante, previene esas enfermedades asociadas al exceso de grasa corporal (OBESIDAD). La importancia de medir la grasa y el agua en cualquier régimen está en total desconocimiento.

Hoy en día México ocupa el puesto # 1 en índice de OBESIDAD a nivel mundial, tanto en adultos como en niños. Hay que recordar que para conocer el peso total de una persona no solo basta con medir el porcentaje de grasa sino también el de agua. La mayoría de las personas buscan bajar el porcentaje de grasa y aumentar el porcentaje de agua o la musculatura, que tiene actividad metabólica. A mayor musculatura mejor y mayor será el metabolismo y por ende la salud.

Con TANITA se puede tener una radiografía del cuerpo, lo que permite monitorear el progreso de cualquier programa de alimentación y actividad física. Las básculas convencionales no pueden distinguir entre los Kg. de grasa y agua (músculo), ya que miden solo el peso, TANITA permite que usted mida tanto el peso como el % de grasa corporal y el % de agua en la comodidad de su hogar, en solo segundos usted vera dos números que son el mejor indicador de la salud y la condición física.

Tanita, reinventó el análisis de impedancia pie a pie, el cual patentó para medir la grasa corporal y el agua, una señal de muy baja intensidad y segura para el cuerpo que la persona no siente pasa a través del cuerpo analizando el tejido magro y graso. La señal viajará libremente por los músculos ya que estos tienen un alto contenido de agua, no así por la masa grasa, ya que esta contiene un bajo contenido acuoso, por lo que la corriente encontrará una resistencia (impedancia) y así calculará el % de grasa corporal. Por lo tanto, al medir la impedancia en el cuerpo se puede calcular el % de grasa corporal y el % de agua con precisión y una vez que TANITA calcula el % de agua ya se puede saber los demás valores: masa muscular, metabolismo basal, edad metabólica, masa ósea, valoración física, ingesta calórica diaria y grasa visceral.

A continuación, una breve explicación de cada valor que calcula TANITA:



NO SOMOS LO QUE PESAMOS, SINO LO QUE MEDIMOS DE GRASA Y DE AGUA.

- **PESO:** es el peso total, gracias a la tecnología del mecanismo de peso de TANITA, cada vez que te peses tendrás una medida precisa de tu peso.
- **IMC:** índice de masa corporal, es un cálculo entre el peso y la estatura, usado como un indicador general de salud.
- **% DE GRASA:** es la proporción de grasa del total de tu peso corporal, la masa de grasa es el peso de esa grasa en tu cuerpo.
- **% DE AGUA:** es la proporción de agua del total de tu peso corporal, la masa de agua es el peso de esa agua en tu cuerpo.
- **MASA MUSCULAR:** es el peso de tus músculos, incluye el esqueleto y todo tejido que contenga agua.
- **MASA ÓSEA:** es el peso de mineral óseo en tu cuerpo, no confundir con densidad ósea.
- **METABOLISMO BASAL (BMR):** es la cantidad de calorías que tu cuerpo requiere en estado de reposo para funcionar.
- **EDAD METABÓLICA:** es calculada comparando tu metabolismo basal con el promedio de tu grupo de edad cronológica.
- **INGESTA CALÓRICA DIARIA (DCI):** es un estimado de cuantas calorías debes consumir durante las próximas 24 horas para mantener tu peso corporal.
- **GRASA VISCERAL:** es la grasa localizada en el área abdominal que rodea y protege órganos vitales, de acuerdo con tu % de grasa corporal, se asigna un valor.
- **VALORACIÓN FÍSICA:** evalúa los niveles de grasa y músculo y arroja como resultado uno de los nueve tipos de cuerpo.



 ventas@nesss.com.mx

 (55) 4744 4822

 (55) 8172 3275

www.nesss.com.mx