



## Grundlagen der BIA für Ernährungsberatung und Bewegung

### Die Grundlage dieser Schulung besteht in der Bearbeitung unterschiedlicher Aufgaben.

**Die erste Aufgabe** soll die unterschiedlichen BIA-Ergebnismuster bei zwei unterschiedlichen Diätformen bezüglich des Essverhaltens (3 MZ gegen 5 MZ) bei theoretisch identischer Lebensmittelauswahl, -Zusammensetzung und -Energiegehalt zeigen.

Das erforderliche Energiedefizit von 500 Kcal/Tag wird erreicht durch Nahrungsrestriktion und liegt um eben diese 500 kcal unter dem Erhaltungsumsatz.

**Die zweite Aufgabe** soll die unterschiedlichen BIA-Ergebnismuster bei zwei unterschiedlichen Bewegungsbelastungen (aerob gegen anaerob) bei theoretisch identischer Lebensmittelauswahl, -Zusammensetzung und -Energiegehalt zeigen. Ohne die zusätzliche Bewegung soll der Erhaltungsumsatz der Energiezufuhr entsprechen. Das Energiedefizit von 500 Kcal/Tag wird erreicht durch zusätzliche Bewegung.

## Wissens-Check

Aufg1: Energiedef. ca. 500 kcal mit N-Restr.

Aufg2: Energiedef. ca. 500 kcal mit Beweg.

	Ausgangsstatus	Aufgabe 1 14-Tage später		Aufgabe 2 14-Tage später	
		3-Mahlzeiten Schema	5-Mahlzeiten Schema	Sport aerob	Sport anaerob
Gewicht	76,0 kg				
Körperwasser	34,8 kg				
Resistanz	453 Ohm				
Reaktanz	51 Ohm				
Phasenwinkel	6,4°				
Magermasse	59,9 kg				
BCM	32,2 kg				
ECM	27,7 kg				
ECM/BCM	0,86				
%-Zellanteil	53,8%				
Fettmasse	16,1 kg				

## Ergebnisblatt Aufgabe 1:

		Aufgabe 1 14-Tage später		Aufgabe 2 14-Tage später	
Ausgangs- status		3-Mahlzeiten Schema	5-Mahlzeiten Schema	Sport aerob	Sport anaerob
Gewicht	76,0 kg	↓ (+)	↓ ++		
Körperwasser	34,8 kg	↓	↓ ++		
Resistanz	453 Ohm	↑	↑ +		
Reaktanz	51 Ohm	↑	(=) (↑↓)		
Phasenwinkel	6,4°	(=) ↑	↓		
Magermasse	59,9 kg	↓	↓ ++		
BCM	32,2 kg	↓ (=)	↓ ++		
ECM	27,7 kg	↓	↑		
ECM/BCM	0,86	↓	↑		
%-Zellanteil	53,8%	↑	↓		
Fettmasse	16,1 kg	↓ ++	↓ + (=)		

## Ergebnisblatt Aufgabe 2:

		Aufgabe 1 14-Tage später		Aufgabe 2 14-Tage später	
Ausgangs- status		3-Mahlzeiten Schema	5-Mahlzeiten Schema	Sport aerob	Sport anaerob
Gewicht	76,0 kg			↓ (+)	↓ ++
Körperwasser	34,8 kg			↓ +	↓ ++
Resistanz	453 Ohm			↑ +	↑ ++
Reaktanz	51 Ohm			↑ +	↑ (=)
Phasenwinkel	6,4°			↑ (=)	↓
Magermasse	59,9 kg			↓ +	↓ ++
BCM	32,2 kg			(=)	↓ ++
ECM	27,7 kg			↓	↑ (=)
ECM/BCM	0,86			↓	↑
%-Zellanteil	53,8%			↑	↓
Fettmasse	16,1 kg			↓ ++	(=) ↓

**Support:** Wenn Sie nicht wissen, warum die Pfeilverteilung bei gesunden Menschen so und nicht anders ausfallen muss, können Sie eine telefonische Individualschulung mit einem unserer BIA-Spezialisten bei und buchen. Eine Supporteinheit dauert 45 Minuten. Diese bieten wir für 60 € zzgl. MwSt. an. Darüber hinaus rechnen wir minutengenau für 1€/min ab.

**Anfragen nehmen wir gerne per E-Mail (info@data-input.de) oder telefonisch unter 05130/5447 entgegen.**