

## Welchen Nutzen hat die BIA für Dich als Sportler?

Durch wiederholtes Messen kontrollierst Du Deine Fortschritte und erkennst frühzeitig, wie sich Training und Ernährung auf Deine Muskulatur und somit auf Deine physische Leistungsfähigkeit auswirken.

So kannst Du Deinen Trainings- und Ernährungsplan noch besser auf Deine sportlichen Ziele abstimmen. Die regelmäßigen Messungen geben Dir die Sicherheit, dass Du richtig trainierst und Dich richtig ernährst.



## BESTFORM Der Eiweißdrink

Der 6-Komponenten-Eiweißdrink mit BCAAs, L-Glutamin, L-Carnitin, Zink, Vitaminen und Spurenelementen – für mehr Kraft, Ausdauer, körperliche und mentale Leistungsfähigkeit.

Die Eiweißdrinks erhältst Du online unter [www.bestform-shop.de](http://www.bestform-shop.de) oder bei unseren Kooperationspartnern in Arztpraxen, Kliniken und ausgesuchten Apotheken und Trainingseinrichtungen.

[www.insumed-bestform.de](http://www.insumed-bestform.de)

## Was ist die BIA-Messung?

Drei Buchstaben für eine einfache Methode: Mit der BIA, Abkürzung für „**Bioelektrische Impedanz-Analyse**“, lernst Du die Muskulatur, den Ernährungszustand und den Flüssigkeitshaushalt Deines Körpers kennen.

Wer über seine Körperzusammensetzung Bescheid weiß, kann seine sportlichen Ziele einfacher und schneller erreichen.



**BESTFORM**  
Der Eiweißdrink

WIEGEN WAR GESTERN

Wie sind Deine Muskeln?

Wie viel Fett hast Du?

Bist Du leistungsfähig?

INSUMED GmbH · Jean-Pierre-Jungels-Str. 6 · D-55126 Mainz  
Telefon: +49 – (0)61 31 - 240 53 0 · E-Mail: [info@insumed.de](mailto:info@insumed.de)  
[www.insumed-bestform.de](http://www.insumed-bestform.de) · Facebook: [/BestformByInsumed](https://www.facebook.com/BestformByInsumed)

BIA-MESSUNG  
FÜR SPORTLER

## Welche Sportler sollen sich messen lassen?

Jeder Sportler, egal ob Profi oder leistungsorientierter Freizeitsportler, profitiert davon, die Zusammensetzung seines Körpers und den Zustand seiner Muskulatur zu kennen. Nur dann kann er das Maximum seiner Leistungsfähigkeit erreichen. Darum ist die BIA seit langem Standard im Profibereich, zum Beispiel nutzen zahlreiche Fußball-Bundesligaklubs die Messung.

## Wie funktioniert die BIA?



Mit Hilfe von Elektroden, die an Hand und Fuß platziert werden, misst die BIA elektrische Widerstände in Deinem Körper und damit Deine Körperzusammensetzung. Die Messung

dauert nur wenige Minuten. Sie wird von Sportmedizinern, Ernährungsberatern sowie Sport- und Fitnesstrainern angeboten. Mit Hilfe einer speziellen Auswertungssoftware interpretieren diese anschließend die Ergebnisse im Hinblick auf Deine Leistungsfähigkeit und besprechen mit Dir die notwendigen Konsequenzen für Dein Training und Deine Ernährung.

## Wieso verbessert die BIA Deine Leistungsfähigkeit?

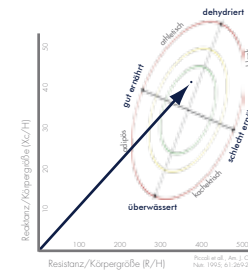
Bist Du wirklich so gut, wie Du sein könntest? Ohne BIA wirst Du es nicht wirklich wissen. Denn Fehler lauern vielerorts: in einer dem Training schlecht angepassten Ernährung, in der Über- oder Unterforderung, in zu kurzer oder zu langer Regeneration, in der Austrocknung oder der Überwässerung oder in „verstecktem“ Fett. Und diese Fehler bleiben oft unentdeckt.

Willst Du sicher sein, dass Du richtig trainierst, lass Dich messen. Mit der BIA und deren Interpretation durch Deinen Sportarzt, Ernährungsberater oder Trainer erkennst Du, in welchem Verhältnis Muskeln, Fett und Wasser in Deinem Körper stehen – und wie gut oder schlecht dieses Verhältnis für Deine Leistungsfähigkeit ist.

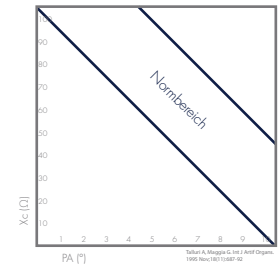
Jetzt kannst Du reagieren – und gemeinsam mit Deinem Berater auf Basis des Messergebnisses den optimalen Trainings- und Ernährungsplan entwickeln, mit dem Du Deine individuellen sportlichen Ziele auch tatsächlich erreichst.

## Graphische Auswertung der BIA mit Biavector® und Biagram®

Biavector®



Biagram®



## Warum ist Wiegen von gestern?

Eine normale Körperwaage zeigt Dir einfach nur Dein Gewicht. Eine Körperfettwaage kann angeblich auch noch Dein Körperfett beurteilen. Aber Aussagen über Deine Muskulatur, Deinen Ernährungszustand und damit Deine Leistungsfähigkeit kann keine von ihnen treffen. Das kann nur die BIA-Messung.

## Wo kannst Du Dich messen lassen?

BESTFORM kooperiert mit Arztpraxen, Sportmedizinern, Kliniken und Trainingseinrichtungen im gesamten deutschsprachigen Raum. Schick uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „BIA-Messung für Sportler“ sowie der Angabe Deiner Postleitzahl und Deines Wohnorts an [info@insumedbestform.de](mailto:info@insumedbestform.de) und schon erhältst Du unverbindlich die Kontaktdaten von Anlaufstellen in Deiner Region.