



VIDA SALUDABLE

NUTRILITE

TANITA



Mide con precisión su peso

Calcula el % de grasa corporal

Calcula el % de agua corporal

Calcula el peso de mineral oseo en el cuerpo.

Grasa visceral

Calcula el % de grasa que rodea los órganos vitales en el área del tronco y estomago.

Masa de músculo

Calcula peso por masa de músculo.

Valoración física

Permite elegir el tipo deseado de cuerpo para adaptar su programa de salud y ejercicios

BMR Índice de metabolismo basal

Informa la estimación del consumo de calorías en reposo.

Edad Metabólica

Informa la edad del cuerpo calculada según la TMB (Tasa de metabolismo basal)

PASOS

Las personas que se van a hacer la valoración con la Tanita, deben subirse descalzos, sin medias. Sin nada metálico, aretes, reloj, etc. No deben tener marcapasos o dispositivos eléctricos en el cuerpo. No deben subir embarazadas, ni niños.

Pasos:

1. Se oprime el botón **GUEST**.
2. Se introduce la edad, con las flechas. Y se oprime **SET**.
3. Se introduce si es mujer, hombre, mujer deportista u hombre deportista. Oprime **SET**. Se considera deportista alguien que haga mas de 10 horas semanales de ejercicio intenso.
4. Se introduce la estatura en cm, con las flechas.

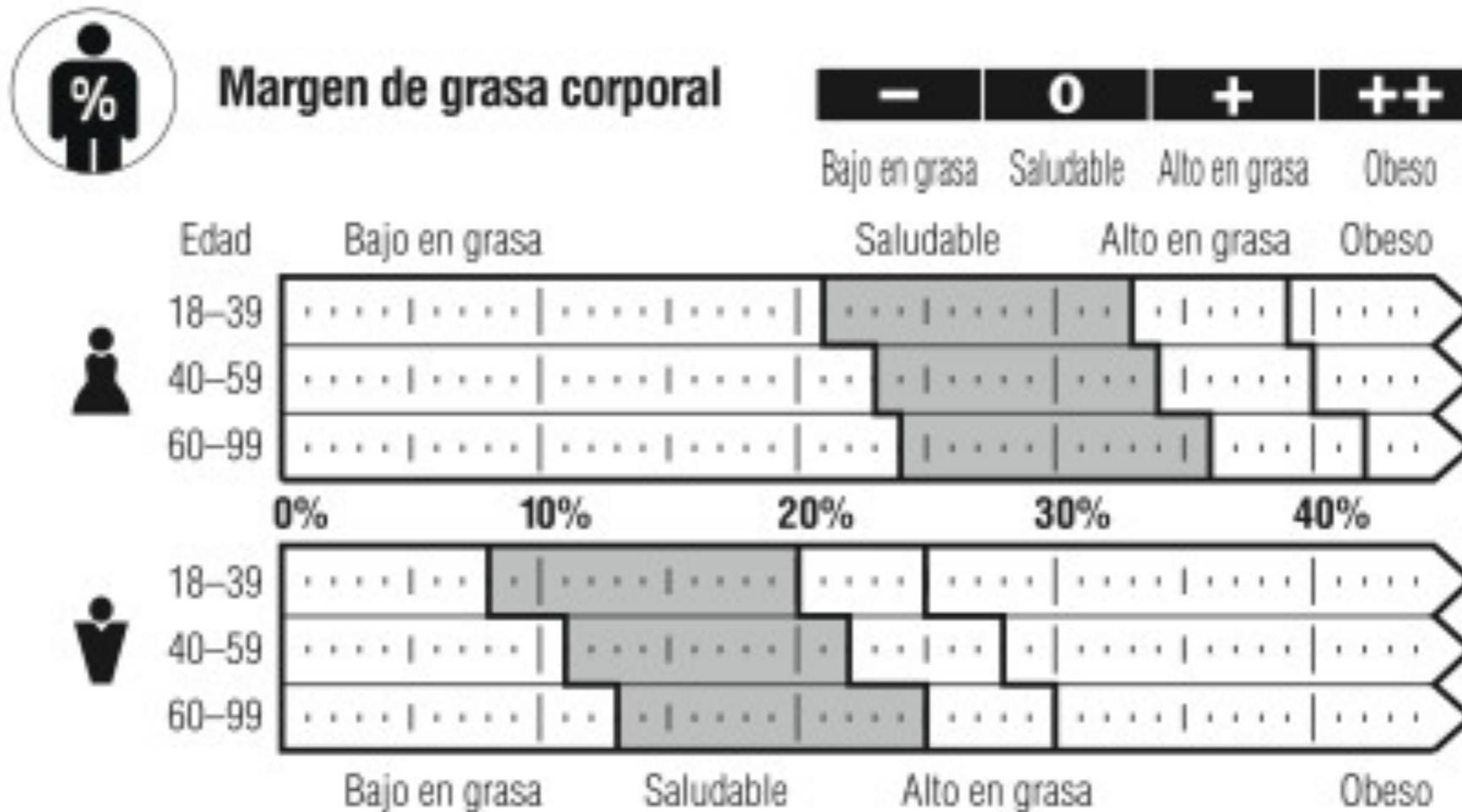
Oprima **SET**.

5. La Tanita se pone en **0.0** y la persona se sube. Mirando al frente. Hasta que van desapareciendo unas lineas en el monitor y suena un pito. Ahí se baja.

Se copian los datos que da en la hoja de control. Con las flechas se pueden ir pasando mas despacio o volverlos a ver.



% GRASA



ALTO: CONTROL PESO. PROTEINA, LECITINA Y CEROCARB.

EJERCICIO 3 VECES X SEMANA Y CLA 500

% AGUA



Nivel Saludable de % Agua



45 - 60 %



50 - 65 %

**8 VASOS DE AGUA DIARIOS
2 + POR CADA CAFE**

| RESULTADO | COMPLEXIÓN FÍSICA | EXPLICACIÓN IGC (INDICE DE GRASA CORPORAL) MM (MASA MUSCULAR) |
|-----------|---------------------|---|
| 1 | PREOBESA | Alto IGC con baja MM |
| 2 | OBESA | Alto IGC con MM moderada |
| 3 | ROBUSTA | Alto IGC y Alta MM |
| 4 | FALTA DE EJERCICIOS | IGC promedio con baja MM |
| 5 | ESTANDAR | IGC y MM promedio |
| 6 | MUSCULOSA ESTANDAR | IGC promedio y alta MM |
| 7 | DELGADA | IGC y MM bajos |
| 8 | DELGADA Y MUSCULOSA | IGC bajo con MM adecuado |
| 9 | MUY MUSCULOSA | IGC bajo con MM alta |

VALORACION FISICA



MASA OSEA



Nivel de Masa Osea

Media de masa ósea estimada (kg)

| | Peso | | |
|---|----------------|------------|-------------|
|  | Menos de 50 kg | 50 - 75 kg | 75 kg y más |
| | 1.95 kg | 2.40 kg | 2.95 kg |
|  | Menos de 65 kg | 65 - 95 kg | 95 kg y más |
| | 2.66 kg | 3.29 kg | 3.69kg |

**BAJO: CALCIO 2 A 3 VECES AL DIA
SUGERENCIAS NUTRICIONALES: 2 VASOS DE YOGURT
AL DIA, o 1 PEDAZO DE QUESO Y 2 VASOS DE
EJERCICIO DE IMPACTO**

METABOLISMO BASAL

NIVEL MÍNIMO DE ENERGÍA QUE SU CUERPO NECESITA PARA FUNCIONAR EN REPOSO

APROX. 70 % DE CALORÍAS SE CONSUMEN DIARIAMENTE PARA EL METABOLISMO BASAL

SI SE AUMENTA LA ACTIVIDAD FÍSICA, SE AUMENTA EL GASTO CALÓRICO Y POR LO TANTO SE DISMINUYE LA GRASA CORPORAL

SI SE AUMENTA LA INGESTA DE CALORÍAS SIN ACTIVIDAD FÍSICA, SE AUMENTA LA GRASA CORPORAL

EDAD METABOLICA

| | |
|--------------------------------|--|
| EDAD METABÓLICA > EDAD REAL | NECESITA MEJORAR SU METABOLISMO BASAL (MB) |
| VALOR NORMAL (EN AÑOS) | 12 A 50 |

(personas mayores de 50 años no aplica)

**MAS: CONTROL DE % GRASA + EJERCICIO +
ANTIOXIDANTES**

MENOS: ANTIOXIDANTES (VIT C, DAILY)

GRASA VICERAL

peligro cardiovascular

| VALOR | DIAGNÓSTICO | ACCIÓN |
|-----------|-------------------|----------------------------|
| 1 A 3 (0) | SALUDABLE – IDEAL | CONTROL ADECUADO |
| 4 A 6 | INTERMEDIO | CAMBIOS EN DIETA Y HÁBITOS |
| 7 A 8 | RIESGO | CAMBIOS EN DIETA Y HABITOS |
| 9 Y MÁS | ALTO RIESGO | CAMBIOS EN DIETA Y HÁBITOS |

GRASA VICERAL

