

INBODY mittaus

Kehonkoostumusmittaus



Mitä on kehonkoostumusmittaus?

Kehonkoostumusmittaus on nykyaikainen menetelmä kehon hyvinvoinnin määrittämiseen. Ennen kehonkoostumusmittausten yleistymistä asiaa arvioitiin kokoon perustuen: mitattiin painoa tai painoindeksiä. Nämä kertovat koosta, mutta eivät riittävästi kehon hyvinvoinnista tai siinä tapahtuvista muutoksista.

Kehonkoostumuksella on tärkeä rooli terveyden ylläpidossa ja kroonisten sairauksien ennaltaehkäisyssä. Kehon koostumus on mielekäs seurattava kokonaisuus, sillä siihen yhdistyvät monitasoiset taustatekijät: perimä, fysiologia, aineenvaihdunta, elintavat ja ravitsemus. Erityisesti elintapojen ja ravitsemuksen todentaminen nopeasti ja helppotajuisesti edellyttää kehon koostumuksen mittausta.

Kehonkoostumusmittaus auttaa myös todentamaan eri toimenpiteillä ja elintapojen muutoksilla aikaansaatuja tuloksia. Siksi mittausta käytetään usein ohjaus- ja valmennuspalveluiden yhteydessä.