

VUOI MIGLIORARE ?

SCOPRI COME !



Hai notato un peggioramento della tua forma fisica?  
Ti senti stanca senza aver fatto attività fisica o assisti a cali di forza nell'arco della giornata?  
Ti alleni con dedizione e costanza ma non ottieni i miglioramenti sperati?  
Non ti alleni più da parecchio tempo e vuoi tornare a farlo in modo corretto e intelligente?

Devi sapere che il nostro metabolismo cambia in seguito al prolungarsi della presenza di elementi stressogeni che il nostro fisico non è in grado di sopportare. Questi elementi stressogeni possono essere fisici in seguito ad eventi traumatici o post traumatici, emotivi oppure nutrizionali.

Forse è giunto il momento di fare qualcosa di concreto per ritornare a sentirsi in forma!

Grazie alla BIA ACC, avrai un quadro completo della tua composizione corporea, ed in particolare potrai capire:

- Il motivo per cui hai diversi sintomi come stanchezza, gonfiore, dolori diffusi e aumento del grasso
- Quali sono le probabili cause che ti hanno portato a sviluppare questa condizione
- Cosa devi fare per uscirne.

---

Cosa significa B.I.A.?  
BIA sta per "Bioelectric Impedance Analyzer".

Questo test è molto affidabile, avendo un margine di errore pari a circa l'1%,

Cosa provoca stress all'organismo?  
Ad esempio alimentazione squilibrata, vita sedentaria, depressione e altri.

Lo svolgimento della BIA-ACC è molto rapido, durando circa 6 secondi, e non è invasivo.

## Un punto di partenza per avere risultati veri!



La BIA-ACC è un esame impedenziometrico per mezzo del quale si arriva a conoscere in modo accurato la nostra composizione corporea e ad avere dati rilevanti per quanto riguarda il nostro metabolismo.

Il funzionamento è molto semplice; Tramite il passaggio di microcorrenti inavvertibili dal soggetto ed a complicati algoritmi matematici, è possibile rilevare una molteplicità di dati estremamente precisi e validati da numerosi studi scientifici che crescono di anno in anno.

In particolare sarai a conoscenza di:

- metabolismo basale
- distribuzione metabolica
- grado di idratazione
- equilibrio idro-elettrolitico e turnover dell'acqua
- stato di infiammazione cronica
- alterazioni ormonali
- densitometria corporea: rapporto tra massa e volume corporeo
- massa grassa
- massa magra
- quantità e qualità ( hsmi ) del muscolo



## Perchè è utile fare la BIA?

Comprendere e conoscere lo stato dei tessuti corporei permette di avere informazioni del proprio metabolismo, dello stato di stress cronico, dello stato di efficienza complessiva dell'organismo e dei possibili rischi per la salute. Con questi dati alla mano è possibile stilare la giusta strategia personalizzata per migliorare la propria composizione corporea e il proprio benessere psicofisico, tramite i corretti consigli alimentari e la giusta attività fisica..



Con il tuo piano personalizzato finalmente potrai tornare a sentirti in forma come un tempo

Nessun grosso sacrificio, con la giusta alimentazione e con qualche decina di minuti giornalieri ti sentirai un'altra persona.

Scoprirai come ci si sente in un corpo sano e forte e come sarà più facile affrontare la vita di tutti i giorni.

Per info o per fissare un appuntamento per eseguire il test manda una mail a :

[pt@michelefesta.com](mailto:pt@michelefesta.com)