



BODY COMPOSITION, HEALTHY PLAN AND BMR (BASAL METABOLIC RATE)

Valutazione della composizione corporea, misura del metabolismo basale e consigli alimentari basati sul modello del piatto sano.

Con questo regalo permetterai di avere informazioni importanti sul proprio stato nutrizionale in termini di peso, massa grassa (plicometria), massa magra e acqua corporea (impedenziometria) e metabolismo basale (calorimetria indiretta). Al momento dell'incontro verranno inoltre fornite informazioni di base su cosa vuol dire mangiare in modo equilibrato e bilanciato secondo il modello del Piatto sano e verrà regalato un piatto diviso in tre sezioni che permetterà alla persona di mettere facilmente in pratica i consigli dati sulla composizione di un pasto bilanciato.