

## Gewichtsoptimierung

Die Zusammensetzung des menschlichen Körpers nimmt wesentlichen Einfluss auf den Gesundheitszustand.

Sie wird durch Fehlernährung, Mangelbewegung, Erkrankungen, Einnahme bestimmter Medikamente sowie durch das Alter beeinflusst.

Normalgewicht bedeutet noch keine optimale Körperzusammensetzung. Die Muskelmasse kann erniedrigt, der Fettgewebeanteil erhöht, der Wasserhaushalt gestört sein.

Mittels einer Impedanzanalyse kann die Körperzusammensetzung ermittelt werden.

Während der Gewichtsoptimierung werden die Körperzusammensetzung und damit das Verhalten des Stoffwechsels regelmäßig kontrolliert.