



CENTRE CASALS

BIOMEDICINA
ACUPUNTURA
FISIOTERÀPIA
DIETÈTICA I NUTRICIÓ
TERÀPIES NATURALS
PSICOLOGIA INTEGRATIVA

Informar-te que disposem de diverses NOVETATS, les últimes tecnologies en determinació de la COMPOSICIÓ CORPORAL i d'ELABORACIÓ DE DIETES:

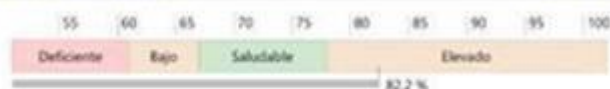


T'enviarem un informe complert sobre la teva composició corporal, semblant a aquest:



Masa Libre de Grasa

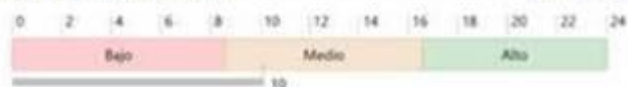
Estado: Elevado



41,9 Kg. de Masa Libre de Grasa supone un **82,2%** de su peso. Su estado es **Alto**.
El rango saludable está **entre el 67 y el 78%**.

Índice de Masa Muscular

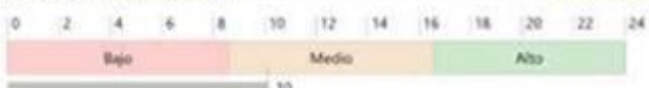
Estado: Medio



La Masa Muscular es de **39,8 Kg.** que equivale a un Índice Muscular de **10**.

Índice de Masa Muscular

Estado: Medio



La Masa Muscular es de **39,8 Kg.** que equivale a un Índice Muscular de **10**.

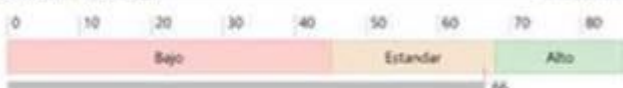
¿QUÉ ES LA MASA MUSCULAR?

El valor de masa muscular indicado por el analizador TANITA incluye los músculos esqueléticos, los músculos lisos (tales como los del corazón y del aparato digestivo) así como el agua contenida en los mismos. Los músculos desempeñan un papel importante ya que funciona como un motor en cuanto a lo que a consumo de energía se refiere.

A medida que aumenta la masa muscular, aumenta el consumo su de energía, lo que le ayuda a reducir los niveles excesivos de grasa corporal y a perder peso de una manera saludable.

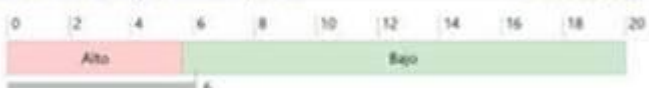
Calidad Muscular

Estado: Estándar



Índice de Riesgo de Sarcopenia

Estado: Riesgo Bajo



Agua Corporal Total

Estado: Normal



El **58,4%** equivale a 29,8 Kg. Se encuentra **dentro** del rango de referencia en las mujeres que es entre 45 y 60% del peso.

¿QUÉ ES EL PORCENTAJE DE AGUA CORPORAL TOTAL?

Porcentaje de agua corporal total es la cantidad total de líquido que hay en el cuerpo expresada como porcentaje de su peso total.

El agua desempeña un papel vital en muchos de los procesos corporales, y se encuentra en todas las células, tejidos y órganos del cuerpo. El mantenimiento de un porcentaje adecuado de agua corporal total garantizará que el cuerpo funcione de manera eficiente, y reducirá el riesgo de aparición de los trastornos de salud asociados. Los niveles de agua del cuerpo fluctúan naturalmente a lo largo del día. De hecho, el cuerpo tiende a deshidratarse después de una larga noche y se observan diferencias en la distribución de fluidos entre el día y la noche. Ingerir grandes cantidades de comida, beber alcohol, menstruar, enfermarse, hacer ejercicio y bañarse puede provocar variaciones en los niveles de hidratación.

El porcentaje de agua corporal debe servir de guía, y no debe ser utilizado específicamente para determinar el porcentaje de agua corporal total absoluto recomendado.

El porcentaje de agua corporal total tenderá a disminuir a medida que el porcentaje de grasa corporal aumente. Una persona que tenga un alto porcentaje de grasa corporal puede estar por debajo del porcentaje del nivel de agua corporal medio. A medida que pierda grasa corporal, el porcentaje de agua corporal total deberá acercarse gradualmente a los niveles típicos indicados anteriormente.

Brazo Derecho



Peso:	2,4 kg.	4,7 %
MG:	0,4 kg.	4,4 %
MLG:	2,0 kg.	4,8 %
MM:	1,9 kg.	4,8 %
Agua:	1,4 kg.	4,8 %

Pierna Izquierda



Peso:	9,1 kg.	17,8 %
MG:	2,3 kg.	25,3 %
MLG:	6,8 kg.	16,2 %
MM:	6,4 kg.	16,1 %
Agua:	4,8 kg.	16,2 %

Pierna Derecha



Peso:	9,3 kg.	18,2 %
MG:	2,3 kg.	25,3 %
MLG:	7,0 kg.	16,7 %
MM:	6,6 kg.	16,6 %
Agua:	5,0 kg.	16,7 %

Distribución de la Masa Muscular



Reparto de la Masa Muscular



Distribución de la Masa Grasa

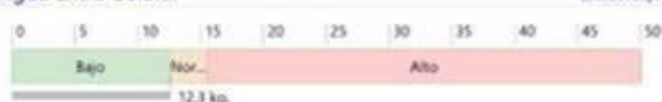


Reparto de la Masa Grasa



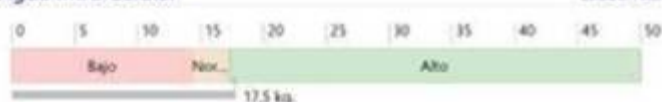
% respecto al compartimento

Agua Extra Celular



El agua extra-celular es de 12,3 kg, un **41,3%** del ACT. Este valor se considera **Bajo**.

Agua Intra Celular



AEC/ACT



La relación entre el ACT y la AEC puede ser un indicativo de la calidad de la Masa Libre de Grasa.

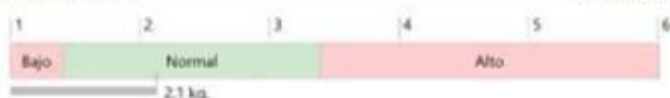
Mineral Óseo



La masa ósea es de **2,1 Kg.**, encontrándose el mismo **dentro** del rango estimado.

Mineral Óseo

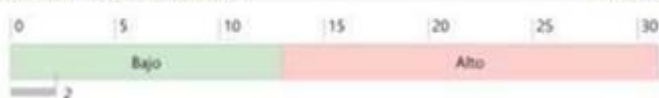
Estado: Normal



La masa ósea es de **2,1 Kg.**, encontrándose el mismo **dentro** del rango estimado.

Índice de Grasa Visceral

Estado: Bajo



El índice de Grasa Visceral es **2** lo que lo sitúa en un estado de **Bajo**.

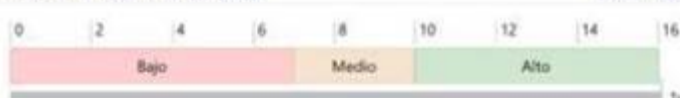
¿QUÉ ES EL NIVEL DE GRASA VISCERAL?

La grasa visceral es la grasa que se encuentra en el interior de la cavidad abdominal, rodeando los órganos vitales de la zona del tronco (zona abdominal). Las investigaciones han demostrado que aunque el peso y la grasa corporal se mantengan constantes, a medida que se envejece varía la distribución de la grasa en el cuerpo, y que es mucho más probable que ésta se desplace a la zona del tronco, especialmente después de la menopausia.

Asegurándose de tener los niveles sanos de grasa visceral se reducirá el riesgo de contraer ciertas patologías tales como enfermedades cardíacas e hipertensión arterial, retardar la aparición de la diabetes tipo 2, etcétera.

Índice de Tasa Metabólica

Estado: Alto



De su índice de Tasa Metabólica de **16** se determina que su edad metabólica equivale a una persona de **32 años**.

¿QUÉ ES LA EDAD METABÓLICA?

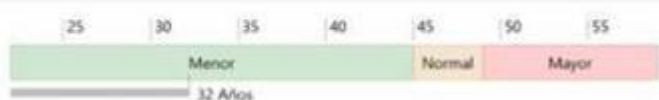
Esta función del analizador TANITA calcula su Metabolismo Basal e indica la edad media asociada a ese tipo de metabolismo.

Si la edad metabólica es mayor que la edad real, ello es una señal de que necesita mejorar su actividad metabólica. Hacer más ejercicios ayudará a la creación de tejido muscular sano, lo que a su vez mejorará su edad metabólica.

Edad Metabólica

Edad Real = 47 Años

Estado: Menor



Metabolismo Basal

Estado: Normal



Composición Corporal Segmental

Del día 26/04/2018

Total Cuerpo



Peso: 51,0 kg.
MG: 9,1 kg.
MLG: 41,9 kg.
MM: 39,8 kg.
Agua: 29,8 kg.

Tronco



Peso: 27,9 kg. 54,7 %
MG: 3,7 kg. 40,7 %
MLG: 24,2 kg. 57,8 %
MM: 23,1 kg. 58,0 %
Agua: 17,2 kg. 57,8 %

Brazo Izquierdo



Peso: 2,3 kg. 4,5 %
MG: 0,4 kg. 4,4 %
MLG: 1,9 kg. 4,5 %
MM: 1,8 kg. 4,5 %
Agua: 1,4 kg. 4,5 %

Brazo Derecho



Peso: 2,4 kg. 4,7 %
MG: 0,4 kg. 4,4 %
MLG: 2,0 kg. 4,8 %
MM: 1,9 kg. 4,8 %
Agua: 1,4 kg. 4,8 %

Pierna Izquierda

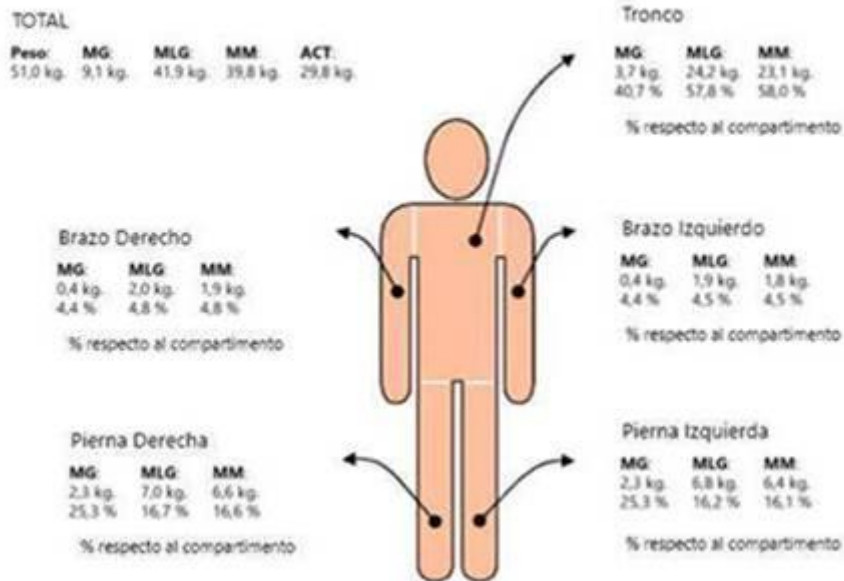


Peso: 9,1 kg. 17,8 %
MG: 2,3 kg. 25,3 %
MLG: 6,8 kg. 16,2 %
MM: 6,4 kg. 16,1 %
Agua: 4,8 kg. 16,2 %

Pierna Derecha



Peso: 9,3 kg. 18,2 %
MG: 2,3 kg. 25,3 %
MLG: 7,0 kg. 16,7 %
MM: 6,6 kg. 16,6 %
Agua: 5,0 kg. 16,7 %



I també elaborarem una DIETA PERSONALITZADA només per tu, en base a les teves característiques particulars, el teu pes, la teva composició corporal actual i el pla d'objectius fixat.



A més a més t'ajudem amb l'ACUPUNTURA a:

- Disminuir l'ansietat
- Equilibrar el metabolisme
- Eliminar líquids
- Disminuir el greix localitzat amb electroacupuntura



Però el millor de tot, com sempre, són la qualitat humana i professional del Centre Casals. **Els millors professionals per millorar la teva salut.**

Esperem veure't aviat i poder-te ajudar i saludar personalment,

Joan Ramon Casals i Montse Casals

I tot l'equip del Centre Casals