



PERSONAL CHECK UP



MYW8

INTERNATIONAL INSTITUTE OF NUTRITION

www.myw8.it



MYW8 INTERNATIONAL INSTITUTE OF NUTRITION – OFFICIALMYW8

IL CIBO CURA, RIEQUILIBRA, SOSTIENE, RAFFORZA, DEPURA, SE SCELTO E COMBINATO NEL MODO GIUSTO

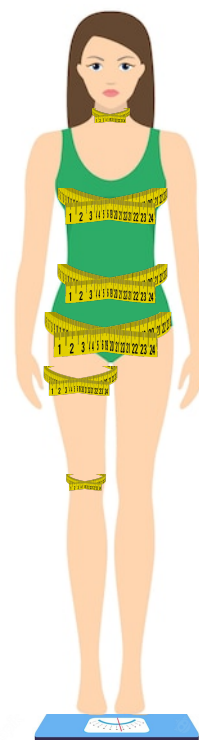
Andiamo verso un mondo di obesi? I dati riferiti dagli intervistati al recente questionario 2019 PASSI (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia), monitoraggio sullo stato di salute della popolazione adulta, portano a stimare che in Italia il 42,6% degli adulti sono in eccesso ponderale, il 31,8% in sovrappeso e il 10,8% obeso. L'obesità è una condizione pericolosa che inesorabilmente porta a malattie degenerative, metaboliche e cardiovascolari.

Nome _____ Cognome _____


Cell _____ Mail _____


Età _____ Altezza _____ Sesso _____

Misurazione	Oggi	Preced.	Andam.	Totale
Peso				
Indice Massa Corporea (BMI)				
Percentuale Grasso Corporeo				
Percentuale Muscolatura Scheletrica				
Velocità Metabolismo a riposo (RM kcal)				
Grasso Viscerale				
Centimetri Collo				
Centimetri Torace				
Centimetri Coscia Dx				
Centimetri Coscia Sx				
Centimetri Fianchi				
Centimetri Addome (altezza ombelico)				
Centimetri Ginocchio Dx				
Centimetri Ginocchio Sx				



Il paradosso dei nostri giorni è che, nonostante tanti progressi nell'ambito della ricerca e diagnosi medica, la qualità della nostra alimentazione è decisamente peggiorata. Spesso si fa un grande abuso di cibi troppo ricchi di zuccheri, si mangiano troppe proteine animali, per non parlare dell'eccesso di grassi saturi: si consumano troppi cibi industriali. Esistono cibi "funzionali" e cibi "spazzatura". I primi sono quelli che, oltre ad avere un adeguato contenuto nutrizionale, sono riconosciuti come agenti benefici per una o più funzionalità sull'organismo e portano ad un miglioramento dello stato di salute, al benessere e inversamente ad una riduzione del rischio di malattia; al contrario i cibi spazzatura sono gli alimenti ultra-raffinati, ricchi di zuccheri, olio di palma, aromi, sale e sono quelli più consumati nel mondo occidentale.

VALORI BMI (indice di massa corporea)		Qualità del peso
	>18,5	Sottopeso
	18,5 - 23,8	Peso normale
	23,9 - 28,6	Sovrappeso
	28,7 - 34,9	Obesità di 1° grado (lieve)
	35 - 39,9	Obesità di 2° grado (moderata)
	40	Obesità di 3° grado (grave)

VALORI BMI (indice di massa corporea)		Qualità del peso
	>18,5	Sottopeso
	18,5 - 24,9	Peso normale
	25 - 29,9	Sovrappeso
	30 - 34,9	Obesità di 1° grado (lieve)
	35 - 39,9	Obesità di 2° grado (moderata)
	40	Obesità di 3° grado (grave)

Il tuo stato attuale _____ Il tuo peso ideale _____ Peso desiderato _____

Programma Consigliato Mw - Nutrigen _____

Che cosa è la muscolatura scheletrica?

La muscolatura umana si divide in due tipi: i muscoli presenti negli organi interni, ad esempio il cuore, e i muscoli scheletrici che aderiscono alle ossa e hanno la funzione di consentire il movimento del corpo. I muscoli scheletrici possono essere incrementati attraverso l'attività fisica o di altro tipo. La presenza di una maggiore quantità di muscoli scheletrici consente al corpo di bruciare energia più facilmente; ciò riduce i rischi di obesità e consente di condurre una vita più dinamica.

Sesso	Età	- (bassa)	0 (normale)	+ (alto)	++ (molto alto)
Donne	18-39	< 24,3%	24,3 - 30,3%	30,4 - 35,3%	≥ 35,4%
	40-59	< 24,1%	24,1 - 30,1%	30,2 - 35,1%	≥ 35,2%
	60-80	< 23,9%	23,9 - 29,9%	30,0 - 34,9%	≥ 35,0%
Uomini	18-39	< 33,3%	33,3 - 39,3%	39,4 - 44,0%	≥ 44,1%
	40-59	< 33,1%	33,1 - 39,1%	39,2 - 43,8%	≥ 43,9%
	60-80	< 32,9%	32,9 - 38,9%	39,0 - 43,6%	≥ 43,7%

Che cos'è il grasso sottocutaneo?

Grasso sottocutaneo = grasso al di sotto della pelle

Interpretazione dei valori relativi alla percentuale di grasso corporeo

Il grasso sottocutaneo non si accumula soltanto intorno allo stomaco ma anche sulla parte superiore delle braccia, sui fianchi e sulle cosce e può deformare le porzioni del corpo. Malgrado non sia direttamente associato a un aumento dei rischi di sviluppare altre patologie, si ritiene che causi un aumento della pressione sul cuore e altre complicanze. L'unità non visualizza il grasso sottocutaneo, ma lo include nella percentuale di grasso corporeo.

Età	PERCENTUALE MASSA GRASSA							
	BASSA		OTTIMA		PERICOLO		PERICOLO ELEVATO	
ANNI	Donna	Uomo	Donna	Uomo	Donna	Uomo	Donna	Uomo
18 - 29	0 - 20	0 - 8	20 - 28	8 - 18	28 - 36	18 - 24	36 - 99	24 - 99
30 - 39	0 - 22	0 - 11	22 - 30	11 - 20	30 - 38	20 - 26	38 - 99	26 - 99
40 - 49	0 - 24	0 - 13	24 - 32	13 - 22	32 - 40	22 - 28	40 - 99	28 - 99
50 - 59	0 - 26	0 - 15	26 - 34	15 - 24	34 - 42	24 - 30	42 - 99	30 - 99
60 - 70	0 - 28	0 - 17	28 - 36	17 - 26	36 - 44	26 - 34	44 - 99	34 - 99

Che cos'è il Livello di grasso viscerale?

Grasso viscerale = grasso che circonda gli organi interni

Si ritiene che una quantità eccessiva di grasso viscerale sia strettamente correlata all'aumento dei livelli di grasso nel sistema circolatorio; ciò può portare allo sviluppo di patologie comuni, quali ad esempio iperlipidemia e diabete, che riducono la capacità da parte dell'insulina di trasferire l'energia proveniente dal sistema circolatorio per l'utilizzo nelle cellule.

Allo scopo di prevenire o migliorare le condizioni associate a patologie comuni, è importante cercare di ridurre il livello di grasso viscerale, portandolo a un livello accettabile. Le persone con livelli di grasso viscerale elevati tendono a presentare una dilatazione dello stomaco. Tuttavia, non sempre ciò avviene ed è possibile che livelli elevati di grasso viscerale determinino un'obesità metabolica. L'obesità metabolica (obesità viscerale in soggetti normopeso) consiste nella presenza di livelli di grasso superiori alla media, anche nel caso in cui il peso di un soggetto corrisponda o risulti inferiore agli standard relativi all'altezza del soggetto stesso.



Il tuo grasso viscerale _____

Livello di Grasso Viscerale	Classificazione dei livelli
1 - 9	NORMALE
10 - 14	PERICOLO
15 - 30	PERICOLO ELEVATO

MA C'È UNA BELLA NOTIZIA QUANDO PERDIAMO PESO IL PRIMO GRASSO AD ESSERE UTILIZZATO È IL GRASSO VISCERALE QUINDI QUELLO DANNOSO.

Informativa ai sensi e per gli effetti di cui all'art. 13 Decreto legislativo 101/2018 (Codice in materia di protezione dei dati personali) e Regolamento 679/2016.

Ai sensi e per gli effetti di quanto disposto dall'art. 13 del Regolamento Europeo 2016/679 in materia di protezione dei dati personali ("GDPR") e della normativa privacy nazionale, la scrivente Wellness Technology Academy S.r.l. con sede legale in Via Fiume 35 Paladina (Bg), in qualità di titolare del Trattamento, informa che i dati personali acquisiti in riferimento ai rapporti instaurati, formeranno oggetto di trattamento nel rispetto della normativa sopra richiamata e tale trattamento sarà improntato ai principi di correttezza, liceità e trasparenza e di tutela della Sua riservatezza e dei Suoi diritti.

In ogni momento potrà esercitare i Suoi diritti nei confronti del Titolare del Trattamento, ai sensi dell'art. 7 del D.Lgs 101/2018, nei limiti delle condizioni previste degli art. 8,9,10, inviando un messaggio a privacy@myw8.it

Luogo _____ Data _____ Firma _____



www.myw8.it



MYW8 INTERNATIONAL INSTITUTE OF NUTRITION – OFFICIALMYW8