



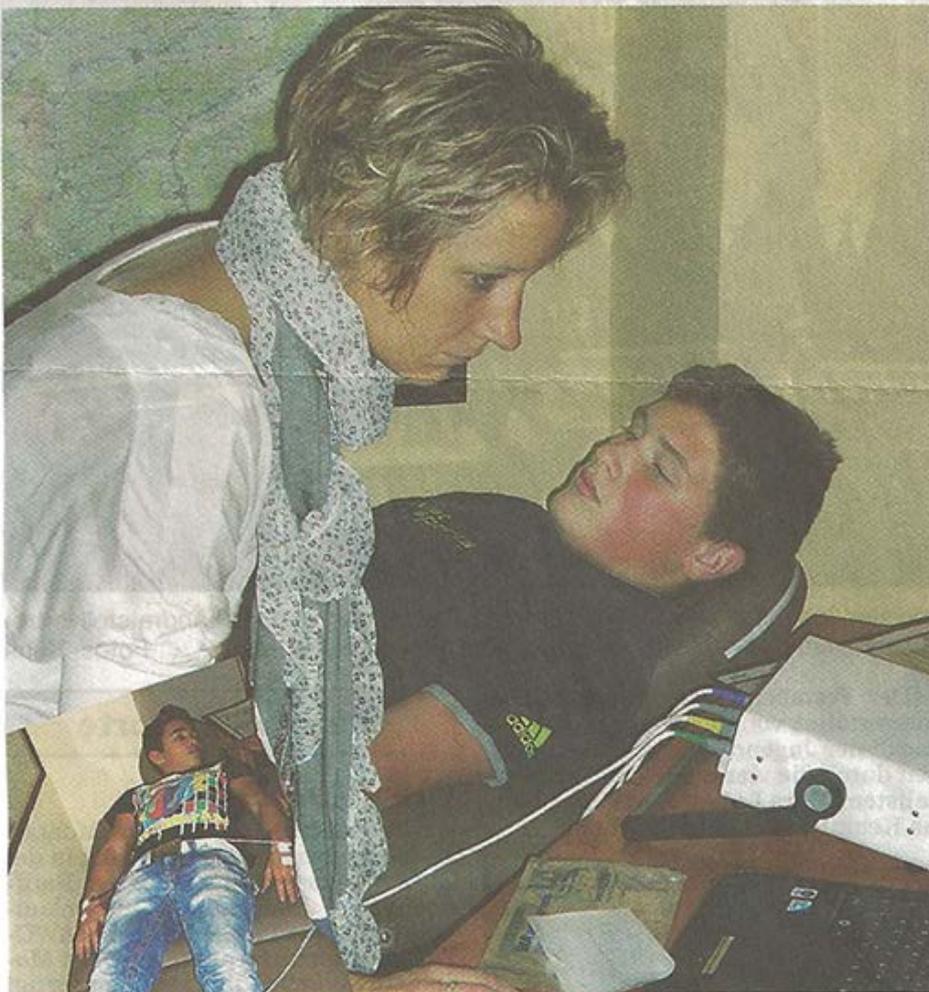
## Was ist Fett, was sind Muskeln?

Seite 6

LOKALES

# Was ist Fett, was sind Muskeln?

TV 1860 Gunzenhausen bietet BIA-Messungen an



Die BIA-Messung ist gut angelaufen. Beim TV Gunzenhausen haben sich Interessierte testen lassen.

**GUNZENHAUSEN** – Was ist unter den drei Buchstaben BIA zu verstehen? Es beschreibt eine Messmethode zur Bestimmung des Fettanteils und der Muskelmasse im Körper. Beim TV Gunzenhausen haben sich jetzt die ersten Sportler diesem Test unterzogen.

Viele Vereinsmitglieder aus verschiedenen Sparten, z. B. Boxen, Radsport und dem TV Vital haben erste Ergebnisse erzielt, die für sich sprechen. Ziel ist es, den Grad der Fitness des Körpers zu bestimmen, zu überwachen, ob der Körper durch den erhöhten Energiebedarf beim Sporttreiben oder in Wettkampfvorbereitungen nicht überfordert ist. Durch sich wiederholende Messungen und eine gezielte Ernährungsberatung mit festgelegten Zielen, zum Beispiel „Muskelaufbau“, wird sichergestellt, dass der Körper nicht in ein „Energiefloch“ fällt und jederzeit seine Leistung voll abrufen kann.

Stefanie Metty, Staatlich geprüfte Diätassistentin und Fachberaterin für Allergologie, steht mit fachkundigem Wissen zur Seite. Sie erarbeitet die für die individuellen Bedürfnisse richtige Ernährung. Gerade für Leistungssportler ist dies eine Möglichkeit, beste Ergebnisse zu erzielen. Darüber hinaus gibt es weitere Anwendungsgebiete, die für jeden interessant sind, wie etwa bei Diätverläufen, Diabetes, Dialyse sowie Darmerkrankungen.

Weitere Informationen gibt der TVG im Internet ([www.tv1860-gunzenhausen.de](http://www.tv1860-gunzenhausen.de)) oder die Therapeutin ([www.ernaehrungsberatung-stefanie-metty.de](http://www.ernaehrungsberatung-stefanie-metty.de)).

**STEFANIE METTY**

DIÄT- UND ERNÄHRUNGSBERATUNG  
ERNÄHRUNGSTHERAPIE