



% Body Fat

### **Het lichaamsvetpercentage**

Een bepaalde hoeveelheid vet is noodzakelijk voor de gezondheid. Het regelt de lichaamstemperatuur, zorgt voor de opslag van vitamines en beschermt de gewrichten. Te veel vet kan echter bijdragen aan het ontstaan van hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, suikerziekte en kanker.



%Total Body Water

### **Het vochtgehalte**

Water speelt een belangrijke rol in het lichaam. Iedere cel, ieder weefsel en ieder orgaan bevat water. De kwaliteit van het vochtgehalte is daarom essentieel voor het goed functioneren van je lichaam. Het vochtgehalte moet voor vrouwen liggen tussen 45% en 60% en voor mannen tussen 50% en 65%.



Visceral Fat

### **Het orgaanvet**

Orgaanvet is het vet dat zich rond de belangrijkste organen in de romp en de maagstreek bevindt. Op latere leeftijd heeft het lichaamsvet de neiging zich meer rond deze organen te concentreren. Ook bij een gelijkblijvend lichaamsvetpercentage kan zich daardoor op den duur een ongezondere situatie ontwikkelen.



Muscle Mass

### **De spiermassa**

Naarmate je intensiever sport, neemt je spiermassa toe en daarmee ook de behoefte aan calorieën (per kilo extra spiermassa heeft je lichaam 100 calorieën per dag meer nodig). Door meer spiermassa te kweken verminder je vetoverschot en verbeter je ruststofwisseling.

### **Fysieke conditie**

Hier wordt de lichaamssamenstelling beoordeeld door de hoeveelheid lichaamsvet en spiermassa met elkaar te vergelijken. Bij toenemende sportieve activiteiten en vermindering van vetpercentage verandert de conditie. Zelfs wanneer het gewicht gelijk blijft kan vetpercentage en spiermassa veranderen, waarbij je gezonder wordt en minder risico loopt op bepaalde ziekten.



Bone Mass

### **De botmassa**

Botmassa is doorgaans redelijk stabiel, maar wordt wel positief beïnvloed door sportbeoefening en calciumrijke voeding.



Physique Rating

### **De stofwisselingsleeftijd**

Als de Tanita Innerscan een stofwisselingsleeftijd (metabolische leeftijd) aangeeft die hoger is dan je werkelijke leeftijd, is dat een duidelijke aanleiding je ruststofwisseling te verbeteren. Het meetbereik ligt tussen de 12 en 50 jaar.