



## Stockholm i våra hjärtan



Stockholm har blivit drabbat av terrorn. Det var väntat på något vis men ändå är det så otroligt svårt att förstå när det händer på så nära håll. I vår lilla stad. I vårt lilla land. Vi tänker så klart på alla drabbade och deras nära. Mitt i allt det hemska känns det ändå fantastiskt fint att så många människor engagerat sig och visat sin kärlek och styrka. Det är beundransvärt och värt att minnas. Jag tror vi alla tar med oss lite extra uppskattning för vårt land, vårt folk och våra liv av det här. Stockholm i våra hjärtan. Alltid.

Det kan kännas oerhört futtigt och oviktigt i sammanhanget men livet går vidare och så även för oss. Vi har köpt in en ny testutrustning som vi tycker är en helt grym hjälpreda för att nå en bättre hälsa. Maskinen heter InBody 770 och mäter kroppssammansättning. I detta nyhetsbrev får du all info du behöver för att bli lika övertygad som oss om hur viktigt det är för alla att göra ett test! Trevlig läsning!

---

### Hur ser du ut på insidan?

Vår vikt kan ge oss en fingervisning om vår hälsa och näringsstatus men vill man få mer exakta data så är en mätning av kroppssammansättning ett bra val. Med hjälp av vår nya testutrustning får vi värden på hur just du är sammansatt men vi ser också hur det motsvaras i jämförelse med andra européer i samma ålder, av samma kön och längd. Står du inför en livsstilsförändring, tränar på elitnivå eller bara vill kontrollera ditt hälsostatus så är detta det perfekta verktyget. Med hjälp av ett kroppssammansättningstest kan du enkelt se hur din vardag, träning och kost påverkar din hälsa - på insidan.

### VARFÖR KAN V LITA PÅ DEN HÄR MACKAPÄREN?

Det finns en rad olika maskiner som testar

detta på marknaden och många är dessvärre inte tillförlitliga. Det är givetvis en pris- och kvalitetsfråga. Det är viktigt för oss att kunna förmedla tillförlitliga resultat som vi kan stå för och arbeta efter. Vi har därför satsat typ alla pengar vi har (!) och använder oss av InBody 770 som är



marknadens enda bioimpedansmätare som inte använder empirisk data för resultat. Det är också anledningen till att elitidrott och forskning har kunnat godkänna den i sin verksamhet. InBody770 är utrustad med den teknik som uppnår riktigheten till 98,4 % i korrelation med DXA, den gyllene standarden för kroppssammansättningsanalys. Maskinen använder 8 polära taktila elektroder då spänning och ström skickas genom kroppen vilket resulterar i 5 olika impedansläsningar för bålen och fyra extremiteter. Denna djupgående analys ger korrekt resultat för total kroppssammansättning.

### SEE WHAT YOU'RE MADE OF

Kroppssammansättningstestet ger oss information om bland annat BMR (basal ämnesomsättning), fettprocent, visceralt fett (det farliga bukfettet kring organen), muskelmassa, vätska och mineraler i kroppen. En minskning av kroppsfett och ökning av muskelmassa exempelvis tyder på en positiv livsstilsförändring trots att du kanske ökat i vikt. Det indikerar också att du tränat och ätit rätt. För en elitidrottare kan testet vara ett värdefullt redskap för att se att du tränar rätt och balanserat och får i dig tillräckligt med vätska och näring.

### VAD SÄGER RESULTATEN MIG?

**BMR:** Vår basala ämnesomsättning innebär den mängd energi som just din kropp behöver för att alla organ ska fungera i total vila. BMR varierar från individ till individ och beror på hur bra just din kropp är på att ta upp, lagra och förbränna energi. Arv, aktivitetsgrad, ålder och kön är faktorer som påverkar vår metabolism och BMR ligger till grund för din totala energiomsättning.

**Fett:** Testet ger oss information om hur mycket fett vi har i kroppen i procent och kg samt var detta sitter. Det visceralt fett, dvs bukfettet, är det mest hälsofarliga och kan kopplas till både hjärt- och kärlsjukdomar, reumatism, psoriasis, tandlossning och en rad livshotande cancerformer. Dessutom försämras vårt immunförsvar.

**Muskulatur:** Vi får information om hur mycket muskulatur vi har på kroppen fördelat på bål, höger respektive vänster ben och armar. Ur detta kan vi utläsa eventuella obalanser mellan höger och vänster sida vilket kan ligga till grund för snedbelastning och skador. Bra muskelmassa och muskelbalans bidrar till bättre balansförmåga och färre fallskador hos äldre. Att kunna följa upp en satsning eller livsstilsförändring med hjälp av testet är mycket motiverande och ger tydliga indikationer på om du tränat och ätit rätt.

**Vätska:** En god vätskebalans i kroppen är viktigt för bland annat koncentrationsförmåga,

prestationsförmåga och blodtryck. Testet ger oss information om hur vätskenivån ligger och ger därmed en indikation på hur vår kost och hälsostatus ser ut. Får vi i oss för mycket salt och/eller socker? Får vi i oss tillräckligt med vätska? Finns misstanke om en pågående inflammation i kroppen?

*Mineraler:* Vi får information om hur mycket mineraler vi har i kroppen. Mineralerna utgörs främst av vårt skelett varför ett lågt värde kan indikera på benskörhet och en bentäthetsmätning kan vara aktuell.

### KOMBINERA MED ANDRA TESTER FÖR BÄTTRE HELHETSBLILD

Ett kroppssammansättningstest har alla nytta av med andra ord! Det finns självklart möjlighet att komplettera testet med andra tester, såsom konditionstest, rörelsescreening och/eller hållningsanalys för att få en än bättre helhetsbild av din hälsa. Vill du så kompletterar vi gärna testerna med en individanpassad åtgärdsplan och träningsprogram. Vi har paketylösningar som vi provat på olika företag med mycket positiva resultat.

Boka ett kroppssammansättningstest via [hemsidan](#) eller hör av dig till oss direkt om du vill boka hälsotester för en grupp - på ert företag, i idrottsföreningen eller varför inte på syjuntan?! Don't worry - vi är ju ett mobilt företag så vi kommer till er!

---

## Nyheter på kliniken

---

### LINDA TILLBAKA HELTID

Från och med v. 20 kommer Linda vara tillbaka heltid efter mammaledigheten. Detta innebär att vi äntligen kommer ha bemanning på kliniken dagligen igen. Linda tackar ödmjukast för ert tålamod under den här tiden som varit.

---

## Naprapatbussen

---

### DELVIS NYTT KÖRSHEMA

Linda börjar jobba heltid igen i mitten på maj och Helena får äntligen lite avlastning även på våra företag. Då vi, tack och lov, har många projekt att besöka med många olika önskemål om tider och dagar så innebär det en stor dos logistik och schemapusslande. Detta kan därmed komma att innebära vissa schemaförändringar från och med v. 20. Vill ni utöka eller dra ner på tider eller byta dag av någon anledning så är det extra viktigt att vi får reda på det i god tid. Vi gör givetvis alltid vad vi kan för att tillgodose allas önskemål! Tack för visad förståelse!

---

## USE YOUR TULIPS TO KISS WINTER GOODBYE

Ta hand om dig och håll hårt i livsglädjen!

Kramar från  
Anette, Helena & Linda

### **Naprapatbussen Sverige AB**

info@naprapatbussen.se

08-104168

www.naprapatbussen.se

