

# Cos'è la **BIA?**

La **bioimpedenziometria** (o BIA) è un esame che misura la **composizione corporea**, individuando la percentuale di massa magra e grassa del corpo, e il suo stato di idratazione generale.



## Quali sono i principali vantaggi della BIA?

Si tratta di un esame veloce, non invasivo né doloroso, e adatto a persone di ogni età. Un'analisi BIA è il primo passo per impostare una dieta o un allenamento veramente personalizzato e per poter monitorare i progressi nel tempo.

## Quando è utile fare un'analisi BIA?

- Fornire informazioni sul livello di forma fisica, stato nutrizionale e composizione corporea.
- Analizzare la variazione della massa magra e grassa durante un programma dietetico personalizzato.
  - Valutare lo stato di idratazione, importante anche in caso di edemi o disidratazione.
- Monitorare negli sportivi la massa muscolare e la composizione corporea per ottimizzare la performance.

**Prenota un'analisi BIA!**  
**Parlane con il tuo dietologo o nutrizionista!**

