

YOUR EVOLT 360 BODY SCAN

DATE (DATUM)

NAME (NAAM)



LADEN SIE DIE EVOLT ACTIVE APP HERUNTER



HEIGHT (LENGTE)

WEIGHT (GEWICHT)

AGE (LEEFTIJD)

GENDER (GESLACHT)

YOUR BODY COMPOSITION (JE LICHAAMSSAMENSTELLING)

1. LEAN BODY MASS

(MAGERE LICHAAMSMASSA) KG/LBS

6. BODY FAT MASS

(LICHAAMSVETMASSA) KG/LBS

11. VISCERAL FAT LEVEL

(VISCERAAAL VETGEHALTE)

16. BIO AGE
(BIO LEEFTIJD)



2. SKELETAL MUSCLE MASS
(SKELETSPIERMASSA) KG/LBS

7. SUBCUTANEOUS FAT MASS
(SUBCUTANE VETMASSA) KG/LBS/%

12. INTRACELLULAR FLUID
(INTRACELLULAIRE VLOEISTOF (ICF)) KG/LBS

3. PROTEIN

(PROTEÏNE) KG/LBS

8. VISCERAL FAT MASS

(VISCERALE VETMASSA) KG/LBS/%

13. EXTRACELLULAR FLUID

(EXTRACELLULAIRE VLOEISTOF (ECF)) KG/LBS

4. MINERAL

(MINERALEN) KG/LBS

9. VISCERAL FAT AREA

(VISCERALE VETGEBIED) cm²

14. BMR

(BASAL METABOLIC RATE)
(BASAAAL METABOLISME)

17. BWI* SCORE
(BWI* - Bio-Welzijn-Index)



5. TOTAL BODY WATER

(TOTAAL LICHAAMSWATER) KG/LBS

10. TOTAL BODY FAT PERCENTAGE

(LICHAAMSVETPERCENTAGE)

15. TEE

(Total Energy Expenditure)
(TOTALE ENERGIEVERBRUIK)

18. SEGMENTAL ANALYSIS (SEGMENTELE ANALYSE)

UPPER - LOWER
(BOVEN - ONDER)

BODY BALANCE
(LICHAAMSBALANS)

LEFT - RIGHT
(LINKS - RECHTS)

BALANCED
(EVENWICHTIG)

BALANCED
(EVENWICHTIG)

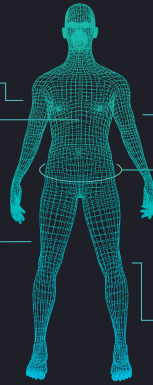
UNBALANCED
(ONGEBALANCEERD)

UNBALANCED
(ONGEBALANCEERD)

LEAN MASS
(VETVRIJE MASSA) KG/LBS

FAT MASS
(VETMASSA) KG/LBS

LEFT ARM
(LINKERARM)



RIGHT ARM
(RECHTERARM)

LEAN MASS
(VETVRIJE MASSA) KG/LBS

FAT MASS
(FETTMASSE) KG/LBS

LEAN MASS
(VETVRIJE MASSA) KG/LBS

FAT MASS
(VETMASSA) KG/LBS

TORSO

19. ABDOMINAL CIRCUMFERENCE
(BUJKOMTREK)

20. WAIST TO HIP RATIO
(TAILLE / HEUP RATIO)

LEAN MASS
(VETVRIJE MASSA) KG/LBS

FAT MASS
(VETMASSA) KG/LBS

LEFT LEG
(LINKERBEEN)

RIGHT LEG
(RECHTERBEEN)

LEAN MASS
(VETVRIJE MASSA) KG/LBS

FAT MASS
(FETTMASSE) KG/LBS

YOUR NUTRITION

(UW VOEDINGSSTOFFEN)

YOUR CALORIE RECOMMENDATIONS AND MACRONUTRIENT PROFILE
BASED ON YOUR BODY SCANS AND GOALS.
(UW CALORIE AANBEVELINGEN EN MACROVOEDINGSSTOFFEN PROFIEL
GEBASEERD OP UW LICHAAMSSCANS EN DOELN.)

VISIT THE EVOLT ACTIVE APP TO LEARN MORE ABOUT MACROS AND
TAKE OUR LIFESTYLE QUESTIONNAIRE.
(BEZOEK DE EVOLT ACTIVE APP OM MEER OVER MACRO'S TE LEREN EN
UW LEEFSTIJL VRAGENLIJST IN TE VULLEN)

21. CALORIES (CALORIEËN)

22. PROTEIN (PROTEÏNE) (g) (00) (00)

23. CARBOHYDRATE (KOOHYDRATEN)

24. FAT (VET)

YOUR SUPPLEMENT RECOMMENDATIONS

UW SUPPLEMENT AANBEVELINGEN)

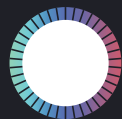
YOUR SUPPLEMENT STACK IS (JE VOORGESTELDE STAPEL IS)



VETMASSA
VERLIEZEN



SPIEREN
OPBOUWEN



OPTIMALE
GEZONDHEID

BEZOEK DE EVOLT ACTIVE APP OM MEER INFORMATIE TE KRIJGEN.

JE EVOLT 360 STATISTIEKEN UITGELEGD

DE REDEN WAAROM WE UW LEEFTIJD, GEWICHT EN GESLACHT INVULLEN, IS OM U EEN MEDISCH GEBASEERD REFERENTIEKADER TE BIEDEN OM U TE LATEN ZIEN WAAR UW RESULTATEN UITKOMEN TEN OPZICHTE VAN DEZE RICHTLIJNEN. U ZULT DEZE REFERENTIES TUSSEN HAAKJES ZIEN NAAST UW RESULTATEN, SAMEN MET EEN INDICATIE OF U "OPTIMAAL", "ONDER" OF "HOOG" BENT VERGELEKEN MET DEZE KADERS. HET IS BELANGRIJK OM TE ONTHOUDEN DAT UW DOELLEN VERSCHILLEN VAN MEDISCHE STANDAARDEN, ZEKER ALS U ATLETISCHE DOELLEN HEBT. WE RADEN ALTIJD AAN DAT U HULP ZOEKT BIJ UW TRAINER OF BEHANDELAAR.

1. MAGERE LICHAAMSMASSA: Bestaat uit spierweefsel, proteïne en mineralen (alles behalve lichaamsvet). Een hogere LBM in verhouding tot totaal lichaamsgewicht kan helpen bij het verbeteren van uw metabolisme om meer brandstof te verbranden en lichaamsvet te gebruiken om een algemeen gezonder lichaam te onderhouden.

2. SKELETSPIERMASSA: Verwijst naar de spieren die aan alle botten vastzitten die u bij training en cardiovasculaire activiteit gebruikt. Eenvoudig gezegd: een hoge skeletspiermassa produceert meer warmte om brandstof te verbranden, het geeft u bijvoorbeeld een hoger BMR (basaal metabolisme - de snelheid waarmee uw lichaam calorieën verbrandt in rust). Een hoog metabolisme wordt aangedreven door verhoogde hoeveelheden skeletspiermassa, dat samen met voldoende proteïne inname de spiercellen repareert en voedt als ze afbreken (evenals helpen bij een groot aantal zeer belangrijke rollen binnen het lichaam, bijvoorbeeld hormoonproductie, celvernieuwing enz).

3. PROTEÏNE: Dit verwijst naar de hoeveelheid stikstofcellen in uw lichaam. Stikstof is een onderdeel van proteïne wat uw lichaam de mogelijkheid geeft weefsel en cellen te herstellen en is cruciaal in het ontwikkelen en de groei van skeletspiermassa. Zorgen voor adequate proteïne inname voor uw lengte, leeftijd, geslacht en activiteitsniveau is erg belangrijk in dit proces, niet alleen voor de ontwikkeling en herstel van skeletspiermassa, maar ook voor de regeneratie van cellen voor algehele goede gezondheid en anti-verouderingsdoelstellingen.

4. MINERALEN: Dit is uw botmineralen schatting. Een hoge skeletspiermassa en proteïneniveau zal helpen bij het behouden van een goed botmineralengehalte. Het botgehalte kan verminderen bij verouderen, vooral bij vrouwen, het is noodzakelijk voor degenen met een lage botmineralen schatting om met een gewichtswaerstand training programma te beginnen en voldoende hoeveelheden proteïne in hun dieet te consumeren. Dit moet niet verward worden met een Botmineralen dichtheidstest die met een DXA scan gedaan moet worden.

5. TOTAAL LICHAAMSWATER: Dit bestaat uit intra-cellulair en extra-cellulair water (water binnen de cel en buiten de cel). Gezond volwassen lichaamswater zou ongeveer 45-66% van het totale lichaamsgewicht moeten zijn. Zorgen voor voldoende vloeistof inname gedurende de dag, afhankelijk van het activiteitsniveau, zorgt dat u gedurende de dag gehydrateerd blijft. Een algemeen richtlijn is dat u genoeg vloeistof drinkt als u in de middag heldere vloeistof plast.

6. LICHAAMSVETMASSA: Uw magere lichaamsmassa afgetrokken van uw gewicht geeft u uw totale lichaamsvetmeting, inclusief twee typen lichaamsvet, subcutaan lichaamsvet als ook visceraal lichaamsvet.

7. SUBCUTANE VETMASSA: Subcutane vetmassa (getoond in kg of lbs en ook in %) is het vet dat zich onder de huid bevindt. Subcutane vetmassa is het meest verspreide vetweefsel dat bestaat uit adipocyten (vetcellen) die als energiereserve fungeren. De hoeveelheid adipocyten hangen af van voedingsstatus en genetica.

8. VISCERALE VETMASSA: Viscerale vetmassa (getoond in kg of lbs en ook in %) is het buikvet wat zich in de buikholt bevindt en niet met het oog zichtbaar is. Een grote hoeveelheid visceraal vet hebben, waarvan bekend is het geassocieerd wordt met insuline resistentie, wat tot glucose intolerantie en diabetes type 2 kan leiden.

9. VISCERAAL VETGEBIED: Visceraal vet wordt aangegeven in cm². Het optimale bereik voor mannen is 50-100 cm² en 40-80 cm² voor vrouwen. Controleuren op verminderingen in het visceraal vetgebied kunnen kleinere veranderingen identificeren.

10. LICHAAMSVETPERCENTAGE: Het lichaamsvetpercentage vergeleken met lichaamsgewicht. Het algehele lichaamsvetpercentage is erg individueel en ziet er bij elk persoon anders uit. Daarom is het onnauwkeurig om lichaamsvetpercentages tussen personen te vergelijken. Een nauwkeuriger weergave van afname in subcutaan vet is om op de scan per segment naar het lichaamsvet in kg/lbs voor elk ledemaat te kijken.

11. VISCERAAL VETGEHALTE: Visceraal vet verwijst naar het vet wat verborgen en opgeslagen ligt rond uw interne organen. Het is belangrijk op te merken dat een persoon er slank uit kan zien (bijvoorbeeld weinig subcutaan vet) maar nog steeds veel visceraal vet kan hebben, dus is het belangrijk om alle lichaamsvet niveaus te identificeren om een compleet beeld te hebben van de algehele lichaamssamenstelling en gezondheidsstatus van een persoon. De visceraal vetanalyse wordt gemeten met een score van 1-20, waar 1-9 binnen gebalanceerde bereiken op basis van geaccepteerde normatieve gegevens. Als algehele richtlijn om uw visceraal vetniveau te verbeteren en verlagen, zorg ervoor dat u een voedzaam eetplan volgt dat hoge alkalische voedingsmiddelen bevat, zoals groentes, kruisbloemige groenten (of vul aan met een goede kwaliteit groenten supplement) evenals zorgen voor de inname van voldoende proteïne en goede vetten. Stresssituaties verminderen kan moeilijk zijn, echter kan een cortisolverminderend supplement gebruikt worden ter ondersteuning.

Niveau 1 - 5: Optimaal | **Niveau 6 - 9:** Gebalanceerd | **Niveau 10+:** Buiten bereik

De Evolt 360 maakt gebruik van BIA technologie (Bioelektrische Impedantie Analyse). BIA werkt door een veilige lage intensiteit elektrische stroom door het lichaam te sturen via de tactische punten op de machine (voeten en handen). In heel simpele bewoordingen, de stromingsweerstand van de stroom bepaalt het verschil tussen spierweefsel, vetweefsel (inclusief visceraal en subcutaan), water en mineralen.

De wetenschap achter BIA is gedegen onderzocht en bevestigd in door vakgenoten beoordeelde gepubliceerde literatuur als een betrouwbare,

12. INTRACELLULAIRE VLOEISTOF (ICF): In eenvoudige termen, intracellulaire vloeistof is vloeistof in de cel. Per definitie, is intracellulaire vloeistof de plek waar het meeste vocht zich in het lichaam bevindt. Deze vloeistof bevindt zich in het celmembranen en bevat water, elektrolyten en proteïnen. Kalium, magnesium en fosfaat zijn de drie meest voorkomende elektrolyten in de ICF. Intracellulaire vloeistof neemt ongeveer 62,5% van uw totale lichaamswater in.

13. EXTRACELLULAIRE VLOEISTOF (ECF): In eenvoudige termen is extracellulaire vloeistof buiten de cel. Per definitie, extracellulaire vloeistof is de vloeistof die door het circulaire systeem in bloedplasma stroomt, de vloeibare component van bloed evenals het lymfatische systeem. Intracellulaire vloeistof neemt ongeveer 37,5% van uw totale lichaamswater in.

14. BMR (BASAAAL METABOLISME): De minimale hoeveelheid energie die nodig is om vitale functies in rust te behouden. Vergroten van totale skeletspiermassa en proteïneniveau is cruciaal om BMR te verhogen.

15. TEE (TOTALE ENERGIEVERBRUIK): Uw totale Energieverbruik is het gemiddeld aantal calorieën vereist om fysieke functies te behouden zoals ademen, bloedcirculatie, voedsel verteren, als uw doel was om lichaamsvet kwijt te raken of spierweefsel op te bouwen, dan is een aftrek of toevoeging aan uw TEE nodig om deze veranderingen weer te geven. Zie de Evolt Active App voor meer informatie.

16. BIO LEEFTIJD: Uw BIO leeftijd is gebaseerd op uw interne gezondheid, dat wil zeggen spierweefsel, lichaamsvet enz. Als uw BIO leeftijdscore aangeeft dat uw lichaam jonger is dan uw chronologische leeftijd, zit u op het juiste spoor, zo niet overweeg dan de tips in deze uitleg om uw skeletspiermassa en proteïneniveau te verbeteren en ook uw algehele lichaamsvet te verminderen.

17. BWI SCORE: Bio-Welzijn-Index (BWI) is een berekening gebaseerd op de integriteit van slanke lichaamsdelen naar opzichte van totale vetmassa om een doelgericht nummer uit 10 te bieden als een algehele meting van vooruitgang van gezonde slanke bodymassa voor lange levensduur. Op dit moment gebruikt de verouderde BMI score alleen een lengte over gewicht meting, wat geen onderscheid maakt of het gewicht wat er bij is gekomen slanke lichaamsdelen is of enkel vetmassa. Belangrijk onderzoek bestaat dat het belang van het behouden van slanke lichaamsdelen bij afvallen ondersteunt, zoals:

- Verhoogd metaboleis door slanke spieren helpt bij het verminderen van zwaarlijvigheid
- Verhoogde spierglycoeen (koolhydraten) opslag voor training
- Behouden van spierweefsel in het leven kan helpen zwaarlijvigheid en gewichtstoename te verminderen als resultaat van veroudering (in aanwezigheid van sarcopenie)
- Verbeterd vermogen om hoge stress situaties aan te kunnen
- Verbeterde reacties op levensbedreigende ziekte en aandoeningen
- (u kunt ook zeggen voorkomen van ziekte in het geval van zwaarlijvigheid)
- Afgenomen botontkalking
- Verbeterde botdichtheid
- Verbeterde zelfstandigheid en activiteiten in het dagelijks leven van ouderen
- Verminderd risico op vallen bij oudere volwassenen
- Bescherming tegen letsels door stoten en botsen

De BWI score gaat over het vaststellen van de juiste compositie van toegenomen gewicht of op gewicht blijven en houdt rekening met leeftijd en geslacht van het individu in vergelijking met de Wereld Gezondheidsorganisatie standaarden. Hoe hoger de score uit 10, hoe beter het welzijn van het individu of samengevoegde groep. Het doel van de BWI is om een simpele metriek te bieden als een score meting van lichaamssamenstelling gezondheid. **Atletische Beoordeling - 9.0 - 10 | Optimale Beoordeling - 8.0 - 8.9 | Gemiddelde Beoordeling - 7.0 - 7.9 | Onder Gemiddelde Beoordeling - 6.0 - 6.9 | Slechte Beoordeling - 0 - 5.9**

18. SEGMENTELE ANALYSE: Dit geeft aan waar elke sectie uit opgebouwd is, op het gebied van slanke lichaamsdelen en subcutane vetmassa. De slanke massa van 5 lichaamsdelen (linker/rechterarm, linker/rechterbeen, G romp) wordt. Dit is een geweldige manier om de aanwezigheid van spierdominantie te ontdekken en ook om spiertoename in een specifiek lichaamsdeel te volgen. Eveneens wordt uw vetmassa in 5 lichaamsdelen (linker/rechterarm, linker/rechterbeen, G romp) ook aangegeven. Dit is een geweldige manier om vetverlies in 3 specifieke lichaamsdelen te volgen en dit moet gebruikt worden als de beste methode om verminderingen te volgen, in plaats van een totaal lichaamsvetpercentage, onthoud dat het aanzienlijk tijd kan kosten voordat visuele veranderingen te zien zijn. De aantallen zien op de vervolgscans kan de motivatie bieden om consistent te blijven of wijzigingen aan te brengen om te zorgen dat veranderingen gedaan worden.

19. BUIKONTREK: De geschatte meting rond de omtrek van uw navel.

De Evolt technologie gebruikt om lichaamssamenstelling te bepalen is geen diagnostisch hulpmiddel en vervangt de deskundige mening van een behandelare niet. Lichaamssamenstelling testresultaten zijn alleen ter referentie en niet bedoeld om het advies van een arts, apotheker of andere vergunninghoudende zorgverlener te vervangen. U moet deze informatie niet als zelf-diagnose gebruiken of voor het behandelen van een gezondheidsprobleem of ziekte. Neem direct contact op met uw zorgverlener als u vermoedt dat u een medisch probleem hebt.

20. TAILLE / HEUP RATIO: Een indicatie van uw interne vetdistributie. Hoe hoger het nummer hoe ongelijker de verdeling tussen de taille en de heup kan worden. Berekend door de tailleomtrek te delen door de heupomtrek.

21. CALORIEËN: Calorieën zijn een meting van energie inname in eenvoudige termen. Er is een basishoeveelheid calorieën nodig voor het lichaam om basisfuncties te onderhouden. Per definitie is een calorie de energie die nodig is om de temperatuur van 1 gram water met 1 graad Celsius te verhogen. Calorieën worden afgebroken tot 3 macrovoedingsstoffen die verschillende vereisten aan het menselijk lichaam stellen en elk bevat verschillende hoeveelheden calorieën.

22. PROTEÏNE: Proteïnen zijn essentiële voedingsstoffen die het lichaam nodig heeft voor de structuur, functie en regulering van de lichaamsdelen, weefsels en organen. Proteïne is belangrijk voor de reparatie en groei van skeletspierweefsel. Proteïne bevat 4 calorieën per gram (i) Aragon et al 2017 ISSN positie stand diëten en lichaamscompositie (ii) Jager et al 2017 ISSN Positie stand Proteïne en Training (iii) Phillips et al 2016 Proteïne vereisten voorbij de RDA implicaties om gezondheid te optimaliseren.

23. KOOLHYDRATEN: De primaire rol van koolhydraten in de menselijke physiologie is het leveren van energie, die de voorkeursbrandstof van het lichaam vormt. Koolhydraten worden over het algemeen geclassificeerd als complex en enkelvoudige, wat vooral verwijst naar de snelheid waarop het lichaam de suikers verteerd en absorbeert. Koolhydraten kunnen onderverdeeld worden in zetmeel, vezels en fruit. Koolhydraten bevatten 4 calorieën per gram.

24. VET: Voedingsvetten zijn essentiële voedingsstoffen die het lichaam van de grootste energievoorraad voorzien. Er is een grote hoeveelheid voedingsmiddelen die voedingsvetten bevatten inclusief essentiële vetzuren die nodig zijn voor lichaamsfuncties zoals de vorming van celmembranen, ontwikkeling en functioneren van de hersenen en het zenuwstelsel en ook hormonale gezondheid. Vetten bevatten 9 calorieën per gram.

UW VOEDINGSSTOFFEN: Macrovoedingsstoffen zijn energie gevende chemische substanties die in grote hoeveelheden door organismen geconsumeerd worden. De drie macrovoedingsstoffen in voeding zijn koolhydraten, vetten en proteïnen. Iedereen heeft een individueel macrovoedingsstoffen profiel afhankelijk van hun lichamelijke samenstelling.

Om meer over uw macro's te leren, **DOWNLOAD DE EVOLT ACTIVE APP** **UW SUPPLEMENT AANBEVELINGEN:** Wat zijn supplementen? Supplementen zijn exact datgene wat het aangeeft. Ze zijn gemaakt om uw dagelijkse voedingsvereisten aan te vullen. Veel mensen hebben niet de mogelijkheid om genoeg voedingsstoffen binnen te krijgen of krijgen niet al hun voedingsstoffen binnen. Daarom wordt het noodzakelijk om aanvullingen te gebruiken om er zeker van te zijn dat aan hun volledige dagelijkse behoeften worden voldaan. Speciaal als u probeert een specifiek doel te bereiken, een specifieke sport te doen of medisch vereist is dat er meer van een specifieke voedingsstof ingenomen wordt.

Het is belangrijk op te merken dat supplementen niet alleen voor atleten zijn of mensen die regelmatig de sportschool bezoeken, ze zijn voor iedereen die voedingsstoffen aan zijn dagelijkse voeding moet toevoegen.

Voor meer informatie over uw Scanresultaten gaat u naar de FAQ pagina op de website WWW.EVOLT360.COM

MANNELIJK LICHAAMSVET % TABEL: Gebaseerd op WHO/NIH richtlijnen				
Leeftijd	Laag	Normaal	Hoog	Erg Hoog
20 - 39	< 8	8 - 20.9	21 - 25.9	> 26
40 - 59	< 11	11 - 22.9	23 - 28.9	> 29
60 - 79	< 13	13 - 24.9	25 - 30.9	> 31

VROUWELIJK LICHAAMSVET % TABEL: Gebaseerd op WHO/NIH richtlijnen				
Leeftijd	Laag	Normaal	Hoog	Erg Hoog
20 - 39	< 21	21 - 32.9	33 - 38.9	> 39
40 - 59	< 23	23 - 34.9	35 - 40.9	> 41
60 - 79	< 25	25 - 37.9	38 - 42.9	> 43

(i) Gomes et al 2017 BIA of body composition

(ii) Meleleo et al 2017 Evaluation of body composition with Bioimpedance

(iii) Raeder et al 2018 Validity of BIA in estimation of FFM in colorectal cancer patients

(iv) Sergi et al 2014 Assessing appendicular skeletal muscle mass with BIA



INFORMATIE VERANDEREN IN INSPIRATIE