



**BODY
DIMENSION
INDEX**

Alıştığınız
ölçüm yöntemlerini
unutun!

Daha gerçekçi ve
daha sağlıklı bir
ölçüm metodu olan

Bütünsel Denge İndeksi'ni
deneyin.



**BÜTÜNSEL
DENGE
İNDEKSİ**

BDI

Bütünsel Denge İndeksi (BDI), kardiyovasküler rahatsızlıkların erken risk değerlendirmesine olanak tanıyan yeni ve daha güvenilir bir parametredir. Kolay belirlenebilen bir sağlık indeksi olarak, hem profesyoneller hem de sağlık sektörü dışındaki kişiler tarafından invaziv olmayan bir yöntemle tespit edilebilir.

BDI NEDİR?



Bütünsel Denge İndeksi (BDI)

Bütünsel Denge İndeksi (BDI), abdominal yağlanmayı dikkate alan bir göstergedir. BDI basit bir matematiksel formül ile belirlenir ve hem profesyoneller, hem de profesyonel olmayan kişiler tarafından kolaylıkla yorumlanabilir.

BMI'a Karşı BDI

Kişinin aşırı kilolu, normal kiloda veya zayıf olup olmadığını belirlemek için, standart hesaplama yöntemi olarak uzun yıllardır Vücut Kitle İndeksi (kilo*boy²) kullanılmaktadır. Bugün, Bütünsel Denge İndeksi ile daha gelişmiş bir hesaplama formülü bulunmaktadır. BDI bedendeki yağın dağılımını ve yerini de dikkate almaktadır.

Neden BDI?

Beden yağının miktarındansa bu yağın bedendeki dağılımı çok daha önemlidir. Araştırmacılar, bir süredir visseral yağlanma olarak bilinen abdominal yağın, kalça ve basendeki yağlanmadan daha zararlı olduğunu söylemektedir. BDI, visseral yağlanmanın ve onunla ilişkili risklerin hassas bir şekilde ölçümüne olanak tanır:

- ✓ kardiyovasküler rahatsızlıklar
- ✓ diyabet
- ✓ kanser

$$\text{BDI} = \frac{\text{Ağırlık (kg)}}{\text{Boy (cm)}} \times \text{Göbek Çevresi (cm)}$$



	Erkek	Kadın
Yaş 18-25	< 35	< 28
	35	28
	36	29
	37	30
	38	31
	39	31-32
> 39	> 32	
Yaş 26-35	< 38	< 35
	38	35
	49	36
	40	37
	41	38
	42	39
>42	> 39	

	Erkek	Kadın
Yaş 36-45	< 40	< 36
	40	36
	41	37
	42	38
	43	39-40
	44	41-42
> 44	> 42	
Yaş 46-55	< 42	< 40
	42	40
	43	41
	44	42-43
	45	44
	46	45
> 46	>45	

	Erkek	Kadın
Yaş 56-65	< 44	< 42
	44	42
	45	43-44
	46	45-46
	47-48	47
	49-50	48-49
> 50	> 49	
Yaş 66-75	< 46	< 45
	46	45-46
	47	46-47
	48	48
	49	49-51
	53	52-55
> 56	> 55	
Yaş 76-85	< 47	< 45
	47-48	45
	49-50	46-47
	51-53	48-50
	54-56	51-54
	57-58	55-57
< 59	< 57	

Yeşil

BDI ve fiziksel ölçüler "ÇOK İYİ".

En uygun sağlık durumu. Arasına yapılacak ANDULASYON uygulamaları önleyici etki gösterecek ve mükemmel sağlık durumunun korunmasına yardımcı olacaktır.

Yeşil / Sarı

BDI ve fiziksel ölçüler "İYİ".

İyi sağlık durumu. Ay içinde birkaç kez yapılacak ANDULASYON uygulamaları önleyici etki gösterecek ve iyi sağlık durumunun korunmasına yardımcı olacaktır.

Sarı

BDI ve fiziksel ölçüler "ORTA".

Normal/Orta sağlık durumu. Sürekli BDI takibinizi yapmanız ve özellikle göbek çevresinde artış oluyor ise uzman bir BDI Diyetisyenine başvurmanız önerilmektedir. Hafta boyunca birkaç kez yapılacak ANDULASYON uygulamaları daha fit hissetmenizi sağlayacaktır.

Sarı / Turuncu

BDI ve fiziksel ölçüler "İSTİKRARSIZ".

İstikrarsız sağlık durumu. Uzman bir BDI Diyetisyenine başvurmanız ve yaşam tarzınızda değişiklikler yapmanız önerilmektedir. Hafta boyunca birden fazla ANDULASYON uygulamaları bu yolculukta en önemli desteklerinizden biri olacaktır.

Turuncu

BDI ve fiziksel ölçüler "RİSKLİ".

Riskli sağlık durumuna geçiş aşamasındasınız. Uzman bir BDI Diyetisyenine başvurmanız ve yaşam tarzınızda, beslenme alışkanlıklarınızda değişiklikler yapmanız önerilmektedir. Düzenli spor yapmaya başlamalısınız. Haftada birkaç kez düzenli olarak ANDULASYON uygulamaları yapmanız hem metabolizmanızı aktive edecek, hem de lenfatik sisteminizi düzene koyacaktır.

Kırmızı

BDI ve fiziksel ölçüler "KRİTİK".

Kritik sağlık durumuna geçiş aşamasındasınız. Uzman bir BDI Diyetisyenine başvurmanız ve yaşam tarzınızda, beslenme alışkanlıklarınızda değişiklikler yapmanız önerilmektedir. Günlük egzersiz yapmalısınız. Günaşırı düzenli olarak ANDULASYON uygulamaları yapmanız metabolizmanızı aktive edecek, lenfatik sisteminizi düzene koyacak, stresinizi yönetmenizi destekleyecek ve kilo verme döneminde en önemli yardımcınız olacaktır.

Koyu Kırmızı

BDI ve fiziksel ölçüler "ÇOK KRİTİK".

Çok kritik sağlık durumundasınız. Sağlığınız riskte. Kesinlikle uzman bir BDI Diyetisyenine başvurmanız ve yaşam tarzınızda, beslenme alışkanlıklarınızda değişiklikler yapmanız gerekmektedir. Günlük ve düzenli egzersiz yapmalısınız. Her gün düzenli olarak ANDULASYON uygulamaları yapmanız metabolizmanızı aktive edecek, lenfatik sisteminizi düzene koyacak, stresinizi yönetmenizi destekleyecek ve kilo verme döneminde en önemli yardımcınız olacaktır.

Yeşil:

Arasına yapılacak ANDULASYON uygulamaları önleyici etki gösterecek ve mükemmel sağlık durumunun korunmasına yardımcı olacaktır.

Yeşil / Sarı:

Ay içinde birkaç kez yapılacak ANDULASYON uygulamaları önleyici etki gösterecek ve iyi sağlık durumunun korunmasına yardımcı olacaktır.

Sarı:

Hafta boyunca birkaç kez yapılacak ANDULASYON uygulamaları daha fit hissetmenizi sağlayacaktır.

Turuncu:

Hafta boyunca birden fazla ANDULASYON uygulamaları bu yolculukta en önemli desteklerinizden biri olacaktır.

Turuncu / Kırmızı:

Haftada birkaç kez düzenli olarak ANDULASYON uygulamaları yapmanız hem metabolizmanızı aktive edecek, hem de lenfatik sisteminizi düzene koyacaktır.

Kırmızı:

Günaşırı düzenli olarak ANDULASYON uygulamaları yapmanız metabolizmanızı aktive edecek, lenfatik sisteminizi düzene koyacak, stresinizi yönetmenize destek olacak ve kilo verme döneminde en önemli yardımcınız olacaktır.

Koyu Kırmızı:

Günlük ve düzenli olarak yapacağınız egzersiz ve her gün düzenli olarak ANDULASYON uygulamaları yapmanız metabolizmanızı aktive edecek, lenfatik sisteminizi düzene koyacak, stresinizi yönetmenize destek olacak ve kilo verme döneminde en önemli yardımcınız olacaktır.

**ANDULASYON, DAHA SAĞLIKLI BİR
YAŞAM İÇİN SİZE DESTEK OLUR!**

**GÜNDE SADECE
15 DAKİKA!**

NEDEN ANDULASYON?

Andulasyon teknolojisi, mekanik osilasyon ile infraruj derin ısı teknolojisinin kombinasyonundan oluşmaktadır. Stokastik vibrasyon sayesinde bedende vibrasyona karşı bir alışkanlık oluşmaz. Diğer terapilerden ve vibrasyon cihazlarından en büyük farkı budur. Sadece 15 dakikada, daha fazla enerji üretebilir, daha iyi bir kan dolaşımına ve metabolizmaya sahip olabilir ve lenfatik sisteminin daha verimli çalışmasını destekleyen özellikleri sayesinde daha fazla atık madde atılımı gerçekleştirilebilir.

hhp Türkiye

IDTM EGS Business Park B3 Blok No:35 Yeşilköy - İstanbul
hhp@hhp.com.tr / +90 212 465 07 08 / +90 554 497 78 87
www.hhp.com.tr - www.butunseldengeindeksi.com