



**BIOPARHOM**  
BIOCYKLOM

## Bilan Bien être

Analyse du corps côté droit

Indices Tissulaires et Hydriques (Masse grasse, masse Musculaire, Hydratation...)

19 €

Suivi annuel  
(5 bilans)  
90 €

## Bilan performance sportive

Analyse du corps entier

+ indices métaboliques

39 €

Suivi annuel  
(5 bilans)  
180 €

## Bilan perf +

Analyse segmentaire  
(bras - jambes - tronc)

+ indices métaboliques

59 €

Suivi annuel  
(5 Bilans)  
270 €

## Indices Tissulaires

- % masse grasse : Une quantité trop faible ou trop importante est anti performance. Travail nutritionnel.
- Indice osseux : Prise musculaire en accord avec le rythme physiologique et sans risque de fracture. Travail de nutrition ou de micro nutrition vitamine D et calcium ou modification de l'intensité de travail.
- Masse musculaire : Suivi du travail en musculation et prise musculaire. Vérifier que le muscle pris est bien utilisé.

## Indices Métaboliques

- Métabolisme basal et Besoin énergétique : permet au sportif de quantifier son apport calorique journalier pour perdre de la masse grasse sans perdre du muscle ou au contraire pour ne pas perdre de poids sans être fatigué.
- Indice de la quantité de cellules actives : Efficacité de l'entraînement (oxygénation des muscles, destruction du glucose en énergie...).
- Indice de réactivité membranaire : Efficacité de l'entraînement. Potentiel physiologique d'un sportif... surentraînement...
- Quantité de protéine active : Performance musculaire. Travail nutritionnelle ou micro nutritionnelle peut être envisagé.

## Indices Hydriques

- 2 taux d'hydratation : crampes, troubles cognitifs, ralentissement de la performance par manque d'hydratation.
- Indices de répartition des fluides : état d'avancement de la déshydratation intra ou extracellulaire. Proposer des prises de boissons alternant salé et sucré, éviter la surcharge de prise de boisson durant l'effort.
- Indice d'œdème : évolution des chocs, coups, blessures. Prise de diurétiques naturels si besoin.