Vrouwen na vakantie hoger BMI dan mannen

Youw8 Body Monitor geeft nog meer support bij het afvallen

YOUW8 - Na de zomer begint de strijd om het vakantiegevoel vast te houden en de extra pondjes kwijt te raken. Youw8 deed een after summer onderzoek in haar community. Eind augustus bleek dat de Body Monitor van vrouwen gemiddeld 2,8 kilo meer aangaf dan in half juni en werd er een BMI van 27,2 gemeten. De mannen in de Youw8 community kwamen in dezelfde periode slechts 0,3 kilo aan en hadden een gemiddeld BMI van 26,5. De Youw8 Body Monitor biedt daarom nu nog meer support bij het afvallen.

De Youw8 Body Monitor gaf al online inzicht in je BMI, vetpercentage, spiermassa en gewicht. Nieuw is de 'Anja helpt!' leefstijlanalyse, een wekelijks rapport per e-mail en informatie zoals wat een goed vetpercentage en BMI is. De Body Monitor bestaat uit een digitale weegschaal een persoonlijk online dashboard.

Stap 1
Afvallen met de Youw8 begint nu met een online 'Anja helpt!'leefstijlanalyse waarbij 20 vragen gesteld worden over je eet- en beweegpatroon. Direct na het invullen worden de resultaten gemaild. Handig: je krijgt te zien hoeveel calorieën jouw lichaam in rust verbruikt en wat je calorie inname mag zijn om je streefgewicht te bereiken.

Stap 2
De digitale weegschaal is draadloos verbonden aan een kastje op je modem. De speciale sensoren in de Youw8 weegschaal meten gewicht, vetpercentage, spiermassa en BMI en sturen dit naar je persoonlijke 'dashboard'. Je gewicht bestaat namelijk uit meer dan een aantal kilo's.

Stap 3
Je logt in op je persoonlijke 'dashboard' om de resultaten te bekijken. Is je vetpercentage hoger nu je meer sport? En is je vetpercentage gedaald? Eerlijke informatie, maar wel een stok achter de deur. De nieuwe i-buttons geven je de nodige extra informatie; *Wat is een gezond BMI, hoe weet ik of ik een goed vetpercentage heb?*

Stap 4
Na je 'incheck' ontvang je nu wekelijks een rapport per e-mail met een overzicht. Mocht je dus niet meer op je online dashboard hebben gekeken dan wordt je alsnog herinnerd aan je status en doelstelling. Print de rapportage en hang 'm thuis op als je wat extra motivatie kunt gebruiken.

Youw8 Community
De Youw8 community bestaat uit ruim 4.000 gebruikers. Van personen die zich zeer regelmatig wegen kon Youw8 een verschil in gewicht en BMI zien tussen half juni en eind augustus. Het gemiddelde BMI van vrouwen is 27,2 tegenover 26,5 bij mannen.

Het Youw8 Body Monitor pakket kost 129.95 en bestaat uit 3 delen;
persoonlijke online portal + digitale weegschaal + wekelijkse rapportage

Voor meer informatie kijk op www.youw8.com

Noot voor de redactie

Voor meer informatie, beeldmateriaal of samples neem contact op met:

PR Matters - Barbara Willems via barbara@prmatters.nl of 06- 4480 2699