

Helo<sup>®</sup>

簡易版使用說明書

# 生物電阻分析 (BIA)





生物電阻分析 (BIA)

- 身體活動的重要性
- 生物電阻分析 (BIA) 的重要性
- Helo 的 BIA 運作方式
- 身體總水分(TBW) 推估
- 脂肪質量 (FM) 與身體組成
- 基礎代謝率與身體組成
- 生物類型
- 鈉/鉀比
- 為什麼要推估 BIA?



生物電阻分析 (BIA)

## 身體活動的重要性



久坐且身體缺乏活動的生活模式，容易導致壓力和憂鬱 (以及心臟疾病相關風險上升)。



以體重為唯一標準來衡量是否達到健康目標會適得其反，因為只能得知總重量，而不是肌肉和脂肪的比例。



BIA 是了解身體組成的優良指標，對身體脂肪與瘦體組織的推估，可讓您及早發現身體組成的不平衡，有助於提前進行改善或預防，還可提供水分和身體質量的測量，作為健康狀況評估的重要工具。

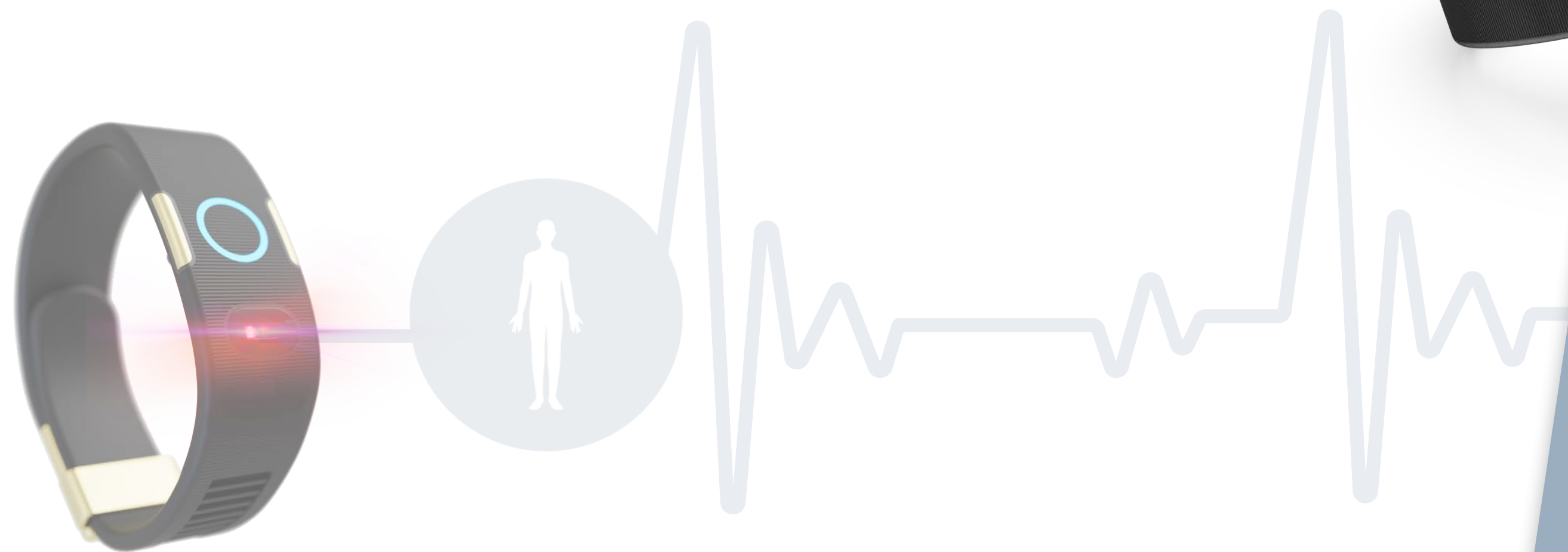


# Helo®

生物電阻分析 (BIA)

## BIA 的重要性

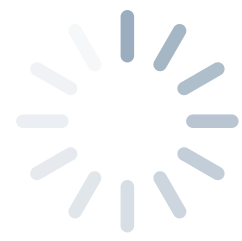
- 在 Helo，我們透過讓人們了解自己的身體，幫助他們成為最好的自己，進而能夠適當地回應身體的需求。
- 我們的 BIA 藉由安全且頻率極低的電流訊號傳送通過身體，讓 Helo 穿戴裝置和 Leggera 能夠收集數據，進行計算和分析身體組成，用以幫助管理和推估健康結果。



## BIA 如何運作



使用者數據是透過感測器電極來收集，位於 Helo 穿戴裝置的正面、側邊和背面，以及 Leggera 的表面。



在進行 BIA 推估時，這些電極從兩個端點接觸皮膚，因而形成封閉迴路，讓微弱電流通過身體以判斷身體的電阻。



使用 Helo 穿戴裝置時，電流會通過手臂和軀幹，可分析上半身和手臂，而使用 Leggera，電流會通過腿部，可分析下半身和腿部。





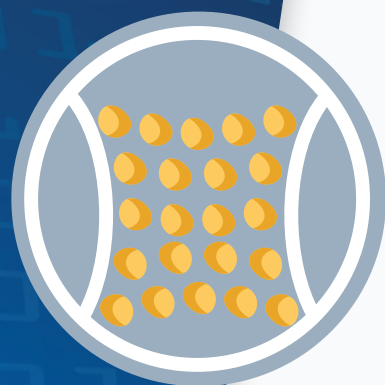
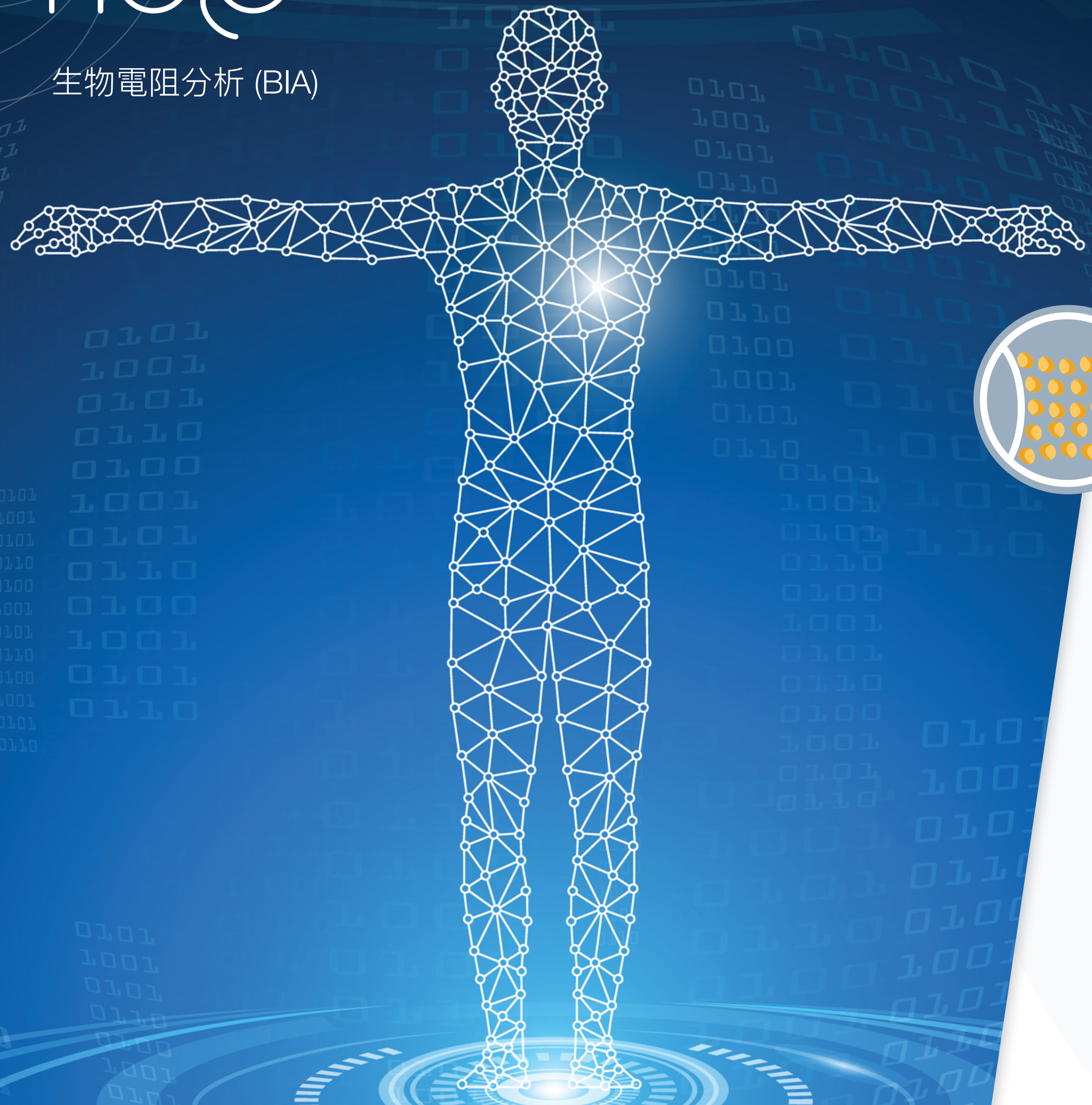
生物電阻分析 (BIA)

## 身體總水分推估 (TBW)

- 身體總水分 (TBW) 是用來衡量身體水分組成的指標，並可藉此推知身體正常運作功能的情況。
- 此為身體含水量的具體指標，有助於找出何時應採取行動改善日常生活。
- 含水量低會導致精神疲勞、無法做重要決定，甚至造成腦損傷，這也與假性飢餓有關，進而可能導致體重增加。

# Helo<sup>®</sup>

生物電阻分析 (BIA)



## 脂肪質量與身體組成

- 脂肪質量 (FM) 是脂肪組織的衡量指標，多餘的身體脂肪是許多疾病的風險因素，例如心臟疾病、高血壓、呼吸衰竭和第二型糖尿病等。
- 有助於了解人體的健康狀況和組成，其比率可用於顯示健康狀況。

# HELO®

生物電阻分析 (BIA)

## 基礎代謝率與身體組成

- 基礎代謝率 (BMR) 是身體在靜止休息時，進行基本重要功能所需的能量 (如呼吸、血液循環、消化、維持體溫、神經系統活動)。
- 透過推估這些數據，更容易掌握身體健康狀況的全貌。







## 身體細胞質量

- 身體細胞質量 (BCM) 是體內所有細胞元素的總質量，這些細胞元素構成了身體所有代謝活性組織。
- BCM 包括肌肉組織、器官組織、細胞內外水分和骨骼組織。
- 推估 BCM 的重大變化有助於及早發現潛在的健康問題。

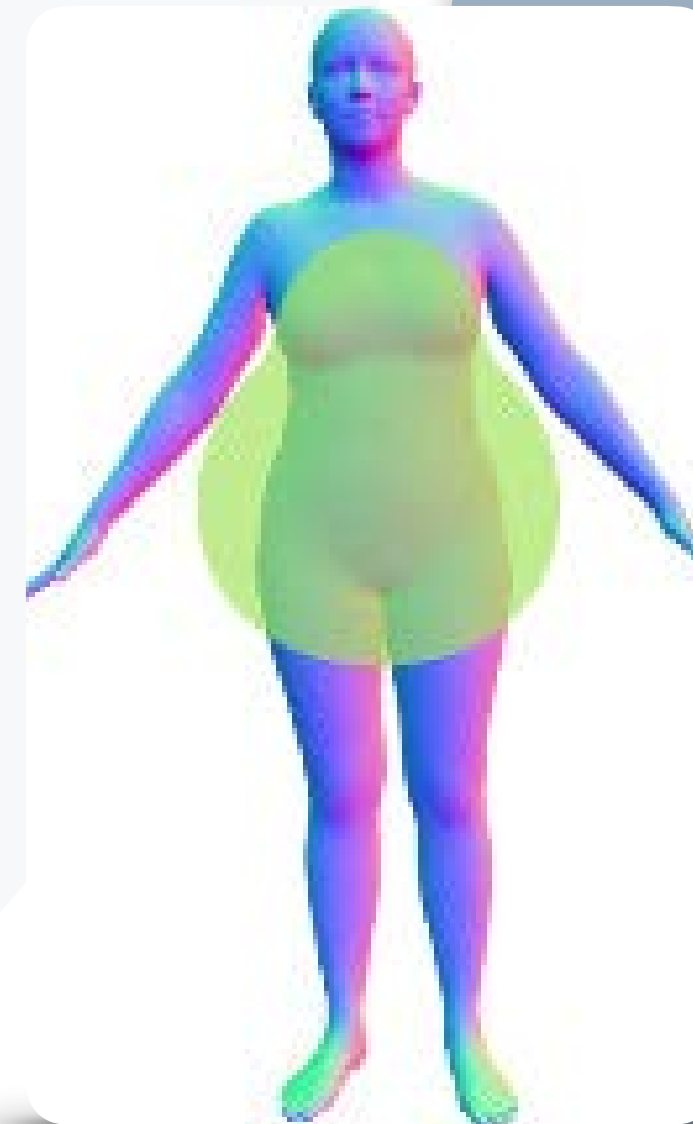
## 生物類型 (腹部型與下半身型)

- 以生理條件而言，男性和女性的區別在於脂肪分佈位置不同，體型與男性荷爾蒙和女性荷爾蒙的相互關聯有關。
- 在病理情況下，這些差異可能會加劇，可分為兩種主要的肥胖類型：**腹部型**常見於男性，和**下半身型**常見於女性。

針對心血管和代謝併發症，較具風險的肥胖類型是腹部型，無論是發生在男性或女性身上。



腹部型肥胖通常出現在男性身上，脂肪組織主要分佈在腹部、胸部、背部和頸面部。



下半身型肥胖通常出現在女性身上，其特徵是脂肪分佈在下半身的臀部和腿部部分。



## 鈉/鉀比

- 人體的鈉/鉀比 (Na/K) 代表人體維持細胞內外鈉鉀平衡的能力。
- 鈉鉀比異常可能表示細胞功能不良，包括營養吸收、代謝廢物清除和肌肉收縮與張力維持等能力受損。

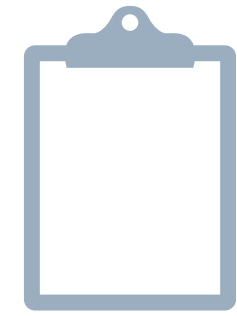


生物電阻分析 (BIA)

## 為什麼要推估 BIA?

- 生物電阻分析 (BIA) 是用來推估身體組成的一種簡單、無痛且安全的非侵入式技術，提供了多種生物參數的推估，比僅測量體重更加實用。
- 透過 Helo Smart 應用程式便利地處理和呈現報告，並追蹤 BIA 判定指標，Helo 穿戴裝置讓 BIA 變得非常容易進行推估。



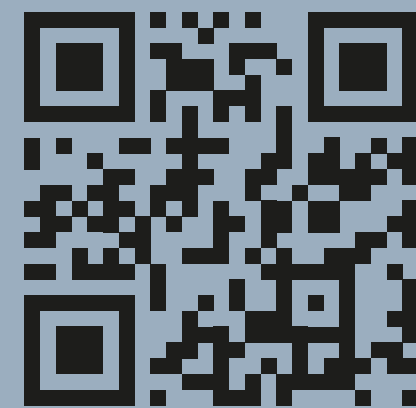


## 溫馨提醒

特定功能在部分國家並不適用。Helo 裝置與相關服務並非醫療設備，目的不在於診斷、治療或預防任何疾病。如果您原先有任何可能受到商品或服務使用狀況影響的疾病，請在使用前先諮詢醫生。

HELO<sup>®</sup>

為生命感知科技<sup>™</sup> 喝采



現在就探索 Helo!

[www.helohealth.com](http://www.helohealth.com)