

InBody-mittaukseen valmistautuminen

Tarkimman mahdollisen mittaustuloksen saavuttamiseksi suosittelemme seuraavaa:

1. Mittaus suoritetaan tyhjällä vatsalla.
2. Mittaus suoritetaan vähintään kaksi tuntia ruokailun jälkeen.
3. Käy wc:ssä ennen mittausta, virtsarakon tulisi olla mahdollisimman tyhjä.
4. Vältä mittauksen suorittamista kuukautisten tai virtsaneritystä lisäävän lääkekuurin aikana.
5. Ei kuntoilua, saunomista tai suihkussa käyntiä ennen mittausta.
6. Ole seisaallasi vähintään 5 min ennen mittausta.
7. Talvella ole lämpimässä 20 minuuttia ennen mittausta.
8. Oikean painon mittaamiseksi riisu painavat vaatteet ja korut yms.
9. Seurantamittaukset tulisi suorittaa aina mahdollisimman samanlaisissa olosuhteissa.