



HUKKA
Enemmän elämää

Inbody-mittaukseen valmistautuminen

- 1. Mittaus suoritetaan tyhjällä vatsalla tai vähintään kaksi tuntia ruokailun jälkeen.**
- 2. Käy WC:ssä ennen mittausta, virtsarakon tulisi olla mahdollisimman tyhjä.**
- 3. Ei raskasta kuntoilua tai saunomista ennen mittausta.**
- 4. Ole seisaallasi vähintään 5 min ennen mittausta.**
- 5. Talvella ole lämpimässä 20 min ennen mittausta.**
- 6. Oikean painon mittaamiseksi riisu painavat vaatteet ja korut yms.**
- 7. Seurantamittaukset tulisi suorittaa aina mahdollisimman samanlaisissa olosuhteissa.**

Jos tulee kysyttävää, ole yhteydessä
valmennus@hukka.net