

Analiza składu ciała

Przygotowanie:

Przygotowanie ogólne:

- Pomiar jest wykonywany przez bose stopy, nie należy tego dnia smarować ich kremem.
- Na czas badania należy odłożyć z dala od ciała telefon komórkowy lub inne urządzenia elektroniczne, np. zegarek oraz metalowe przedmioty, np. klucze.
- Badanie można zrobić o każdej porze dnia i nie wymaga ono specjalnego przygotowania. Pomiar kontrolny warto jednak wykonywać w podobnych warunkach – to samo urządzenie, pora dnia.
- W dniu badania warto zrezygnować z kawy, mocnej herbaty, energy drinków, alkoholu. Bezpośrednio przed pomiarem (do 2 godzin) nie jeść i nie pić i nie wykonywać intensywnej aktywności fizycznej.
- Przeciwwskazaniem do badania są metalowe implanty w ciele, stenty, padaczka, ciąża.

Dla osób u których wymagana jest bardzo duża precyzja pomiaru, np. uprawiających sport:

- Pomiar należy wykonać po nocnym spoczynku w godzinach porannych - na czczo lub przynajmniej 3 godziny od ostatniego posiłku.
- Nie należy pić przynajmniej 2 godziny przed pomiarem.
- W ciągu doby poprzedzającej badanie nie należy pić płynów zawierających kofeinę – kawy, mocnej herbaty, energy drinków ani alkoholu.
- Niewskazane jest wykonywanie badania bezpośrednio po intensywnym wysiłku fizycznym, bezpośrednio po kąpieli, pływaniu, wizycie w saunie – badanie można wykonać około 1 godzinę po wysiłku.