



## Jak przygotować się do badania składu ciała?

1. Na minimum 24h przed planowanym pomiarem nie wykonuj żadnej intensywnej aktywności fizycznej.
2. Przed badaniem skorzystaj z toalety. Należy się wypróżnić oraz mieć pusty pęcherz.
3. Badanie powinno być wykonane na czczo lub co najmniej 2 godziny po posiłku, pamiętaj o tym planując swoje posiłki w dniu konsultacji. Warto również pamiętać, aby na 1h przed pomiarem nie pić żadnych płynów.
4. W przypadku kobiet należy unikać wykonywania badania w trakcie menstruacji (wynik może zostać zakłamanym), pamiętaj o tym umawiając wizytę lub poinformuj o tym dietetyka.
5. Badanie analizatorem wykonywane jest bezwzględnie na bosych stopach, pamiętaj o tym dobierając strój na wizytę tak aby ubranie nie utrudniło przygotowania się do pomiaru.
6. Bezpośrednio przed pomiarem nie należy brać prysznica lub zażywać kąpeli.
7. Należy zdjąć biżuterię oraz okrycie wierzchnie.  
Zadbaj o to, aby strój umożliwił maksymalnie wiarygodny pomiar, najlepiej jeśli wykonamy go w samej bieliźnie, możemy również pozostać w cienkim przylegającym do ciała stroju np. leginsy i top na ramiączkach. Pamiętaj, że dietetyk oprócz analizy składu ciała prawdopodobnie dokonywać będzie również pomiarów antropometrycznych (zmierzy obwody twojego ciała centymetrem) - dlatego unikaj obszernych, grubych ubrań utrudniających wykonanie tej czynności.
8. Badania nie mogą wykonywać osoby z rozrusznikiem serca oraz kobiety w ciąży, nie poleca się również wykonywania pomiaru u osób chorujących na epilepsję!

