

## Oдно́nik do BIA

Jak przygotować się do analizy składu ciała wykonywanej w trakcie każdej wizyty?

- 3 - 4 h przed wizytą nie należy nic jeść (z wyjątkiem chorób wykluczających taką czynność),
- Dzień wcześniej postaraj się nie uprawiać intensywnej aktywności fizycznej,
- W dniu badania jak i dzień przed nie pij kawy ani alkoholu (zatrzymuje wodę w organizmie),
- Bezpośrednio przed wizytą opróżnij pęcherz,
- Nie zapisuj się na wizytę w trakcie miesiączki, 2 dni przed i 2 dni po,
- Pomiary kontrolne powinny być wykonywane o porze zbliżonej do pierwszego pomiaru.