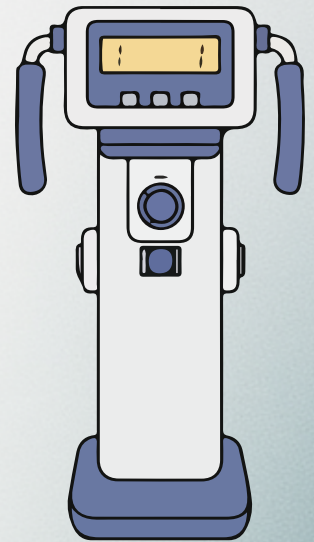


Przygotowanie do analizy składu ciała



Ubiór 🧥

- badanie wykonywane jest na boso. W związku z tym prosimy o założenie odzieży, którą **łatwo można zdjąć** np. skarpetki, zamiast rajstop/podkolanówek
- od Państwa zależy czy analiza będzie wykonana w ubraniach czy wyłącznie w bieliźnie. Jeśli zdecydują się Państwo na pomiar bez ubrań prosimy o strój, który łatwo i szybko można zdjąć np. spodnie dresowe, legginsy, rozsuwane bluzy zamiast koszul itd.
- najlepiej aby strój nie zawierał dużych metalowych elementów, które mogą wpłynąć na zawyżenie masy ciała np. paski, brożki
- Jeśli nosisz biżuterię, która fizycznie może utrudnić objęcie elektrod dłońmi (np. pierścionki) prosimy o ich zdjęcie. Jeśli jest to niemożliwe to nic straconego, nie wpłynie to na wynik badania a jedynie na komfort 😊

Aktywność fizyczna 🏃

- Wysilek fizyczny może czasowo zmieniać rozkład wody w organizmie i zafałszować wynik. W związku z tym jeśli to możliwe to prosimy o nie wykonywanie intensywnego treningu min. 12h przed badaniem

Jedzenie i picie 🥗

- Najlepiej wykonać badanie około **3 godziny po posiłku**
- Unikaj: obfitych posiłków bezpośrednio przed badaniem, alkoholu (min. 24h przed)
- Pij wodę w normalnych ilościach- nie przychodź odwodniony, ale nie pij też nadmiernej ilości wody bezpośrednio przed badaniem

⚠️ Przeciwwskazania i ważne informacje ⚠️

- Analiza składu ciała metodą bioimpedancji elektrycznej nie może być wykonywana u osób posiadających rozrusznik serca oraz będących w ciąży. Prosimy o kontakt z rejestracją, jeśli stan zdrowia uległ zmianie i nie mogą Państwo wykonać badania
- Prosimy o informację jeśli mają Państwo: endoprotezy stawów, śruby, płytki, stabilizatory, inne metalowe implanty (mogą one wpłynąć na wynik badania)

Inne zalecenia: 👤

- Przed badaniem warto skorzystać z toalety
- Jeśli w przeszłości mieli Państwo wykonywany pomiar, można zabrać go ze sobą w celu porównania wyników i obserwacji postępów.