

Kehonkoostumusmittauksen valmistautumisohjeet

- Syö korkeintaan kevyesti 2-3 tuntia ennen testejä
 - Huolehdi normaalista nestetasapainosta
 - Älä nauti alkoholia testiä edeltävinä päivinä
 - Älä nauti kofeiinipitoisia juomia testiä edeltävinä tunteina
 - Älä harjoittele mittauspäivänä
 - Vältä kehon lämpötilaa nostavaa liikuntaa juuri ennen mittausta
 - Varaa mukaan kevyet vaatteet, joissa ei ole metallia
 - Varaudu ottamaan metalliset kellot, korut yms. sekä sukat pois testiä varten
 - Käy vessassa ennen testiä
-
- Testiä ei voida suorittaa henkilöille, joilla on sydämentahdistin!
 - Testi ei anna oikeaa tulosta henkilöille, joilla on metallia kehossa (esim. metallinen nivelproteesi)