

Valmistautuminen Inbody -mittaukseen

- Tule mittaukseen kevyellä vaatetuksella. Varaudu riisumaan sukat.
- Asioi tarvittaessa WC:ssä ennen mittausta
- Vältä suuria aterioita 2h ennen mittausta
- Vältä alkoholin runsasta käyttöä 12h ennen mittausta
- Vältä voimakasta fyysistä rasitusta ennen mittausta
- Vältä oleilua kuumassa tai kylmässä juuri ennen mittausta
- Naisten on hyvä huomioida kuukautisten aiheuttama nestekertymä. Jos huomaat painosi nousevan kuukautisten aikana, pyri ajoittamaan mittaus muuhun ajankohtaan.



Mittaukseen ei suoriteta, jos sinulla on sydämentahdistin, olet sairaana, raskaana tai jos sinulla on proteesi, joka estää ihokontaktin kämmenestä tai jalkapohjasta laitteeseen.