



Ohjeita kehonkoostumusmittaukseen tulevalle

- Ole syömättä ja juomatta 2h ennen mittausta.
- Käy vessassa ennen mittausta, virtsarakon tulisi olla mahdollisimman tyhjä.
- Ei sykettä nostattavaa liikuntaa tai kovaa punttitreeniä mittauspäivänä tai mittausta edeltävänä päivänä.
- Vältä runsasta alkoholinkäyttöä 12h ennen mittausta.
- Älä tule mittaukseen, jos sinulla on virtsan eritystä lisäävä lääkekuuri.
- Vältä mittauksen tekemistä kuukautisten aikana.
- Mittausta ei voida suorittaa, jos olet raskaana tai sinulla on sydämentahdistin (tai jokin muu implantoitu elektroninen lääkinnällinen laite kuten neurostimulaattori) tai nestetasapainoon voimakkaasti vaikuttava sairaus.

Mikäli olet epävarma, voitko osallistua mittaukseen, valmentajamme auttavat sinua mielellään!

Tervetuloa mittaukseen!