

INBODY -KEHONKOOSTUMUSMITTAUS

OHJEET ASIAKKAALLE

TARKIMMAN MAHDOLLISEN MITTAUSTULOKSEN SAAVUTTAMISEKSI SUOSITTELEMME SEURAAVAA:

- Mittaus suoritetaan tyhjällä vatsalla
- Mittaus suoritetaan vähintään kaksi tuntia ruokailun jälkeen
- Vältä alkoholin käyttöä mieluusti 2 vrk ennen mittausta
- Käy wc:ssä n 30 min ennen mittausta, virtsarakon tulisi olla mahdollisimman tyhjä
- **Vältä mittauksen suorittamista kuukautisten tai virtsaneritystä lisäävän lääkekuurin aikana**
- Ei kuntoilua, saunomista tai suihkussa käyntiä ennen mittausta
 - vaikuttavat kehon lämpötilaan ja kosteuteen
- Vältä fyysistä rasitusta mielellään 12 h ennen mittausta
- Ole seisaallasi vähintään 5 min. ennen mittausta
- Talvella ole lämpimässä 20 minuuttia ennen mittausta
 - kehon lämpötila ehtii vakioitua
- Oikean painon mittaamiseksi riisu painavat vaatteet ja korut yms.
 - mittaus suoritetaan paljain jaloin, varaudu riisumaan sukat / sukkahousut
- Seurantamittaukset tulisi suorittaa aina mahdollisimman samanlaisissa olosuhteissa

HUOMIOITAVAA:

- Mittausta ei suoriteta raskaana oleville tai henkilöille, joilla on sydämentahdistin tai muu **elektroninen lääkintälaitte, raajaproteesi tai keinonivel.**
- Kuukautisten aikana mittaus ei ole suositeltavaa.
- Diureetti- eli nesteenpoistolääkitys vääristää mittaustuloksia.

KEHONKOOSTUMUSMITTAUS PAASTOMITTAUKSENA ANTAA TARKIMMAN TULOKSEN

- edellyttää 12 tunnin paastoa ennen mittausta
- aamulla voi nauttia 1-2 lasillista vettä

