



Doporučení před provedením analýzy složení těla:

- analýzu provádíme před jídlem nebo vždy minimálně 2 hodiny po jídle,
- není vhodné vypít velké množství tekutin,
- před analýzou použijte toaletu,
- omezte větší fyzickou aktivitu (intenzivní cvičení apod.),
- analýzu není vhodné provádět v období menstruace (kvůli dočasným změnám ve složení těla by mohlo dojít ke zkreslení výsledků měření),
- při opakovaném měření se snažíme dodržovat vždy stejné podmínky, tedy ideálně ve stejnou dobu.

