



## **Kehonkoostumusmittauksen valmistautumisohjeet**

- Syö korkeintaan kevyesti 2-3 tuntia ennen testejä
  - Huolehdi normaalista nestetasapainosta
  - Älä nauti alkoholia viimeisen vuorokauden sisällä ennen testiä
  - Älä nauti kofeiinipitoisia juomia 3-4 tuntia ennen testejä
  - Älä harjoittele mittauspäivänä
  - 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)