

# Wir freuen uns, dass Sie sich für eine BIA-Messung bei Essens-ziell interessieren!



Checkliste für Ihre BIA-Messung



Damit die Messergebnisse immer optimal auswertbar sind, bitten wir darum, folgende Punkte genau einzuhalten:

## **Essen Sie nicht unmittelbar vor der Messung!**

Am Besten wäre ein Abstand von 2 - 3 Stunden zwischen Mahlzeit und Messung,

## **Trinken Sie nicht unmittelbar vor der Messung!**

Günstig wäre ein Abstand von 1 Stunde zwischen der Flüssigkeitsaufnahme und der Messung.

## **Kommen Sie mit leerer Blase!**

Eine volle Blase beeinträchtigt das Messergebnis negativ.

## **Kein intensiver Sport vor der Messung!**

Etwa 2 - 3 Stunden vor der Messung sollte keine übermäßige sportliche Betätigung stattgefunden haben, idealerweise 24 Stunden vorher.

## **Bitte verwenden Sie vor der Messung keine Hautcreme!**

Cremen und Lotionen können das Messergebnis verfälschen.

## **Bitte ziehen Sie bei Ihrem Termin keine Strumpfhose an.**

Für die Durchführung der Messung benötigen Sie freie Füße.

## **Bei Folgemessungen: Kommen Sie möglichst immer mit gleichen Voraussetzungen!**

Die Essens- und Flüssigkeitsaufnahme sollte bei Verlaufsmessungen immer die gleiche sein. Unterschiede im Mahlzeiten- und Flüssigkeitsrhythmus können die Messergebnisse verändern.

## **Nehmen sie Kontakt auf!**

036020 762 782  
Essensziell@magenta.de

