

OHJEET KEHONKOOSTUMUSMITTAUKSEEN SAAPUVALLE

- Mittaus tehdään mahdollisimman tyhjällä vatsalla.
 - Vähintään kaksi tuntia ruokailun jälkeen.
 - Luotettavin tulos saadaan 12h paaston jälkeen.
- Vältä fyysistä raskuutta, saunomista ja alkoholin nauttimista 12h ennen mittausta.
- Käy vessassa ennen mittausta.

- Mittausta ei tehdä raskaana oleville, tai henkilöille joilla on sydämentahdistin tai muu elektroninen lääkintälaitte tai raajaproteesi.
- **Mittaus kuukautisten aikana ei ole suositeltavaa**

YLEISTÄ MITTAUKSESTA

- Mittaus kestää noin 5 minuuttia
- Varaudu riisumaan mittauksen ajaksi sukat, päällimmäiset vaatteet ja korut.
- Mittauksen kannattaa aina ottaa mahdollisimman samoissa olosuhteissa toisiinsa nähden parhaan mahdollisen vertailukelpoisuuden saavuttamiseksi.