



Vorbereitung zur Bioelektrischen Impedanz-Analyse (BIA Messung)

Einige Tage vorher:

Keine abwechselnden „Low-carb und High-carb-Tage“

1 Tag vorher:

Kein Alkohol

12 Stunden vorher:

Kein Sport (Gefahr Muskelkater)

Am Untersuchungstag:

Keine körperliche Anstrengung (z.B. Fahrradfahren)

Nicht mehr als 3 Tassen Kaffee oder 3 Gläser Cola

Möglichst 4 bis 5 Stunden vorher nichts essen

Die Messung selbst dauert 10 bis 15 Minuten. Sie liegen entspannt und merken nichts davon 😊

Größere Trinkmengen bitte erst nach der Messung