



# Checkliste Körperanalyse mittels BIA-Messung

## Bio-Impedanz-Analyse

Damit dein Messergebnis optimal auswertbar ist, bitte ich dich folgende Punkte zu beachten:

- Direkt vor der Messung keine großen Mengen Flüssigkeit trinken (mehr als ein Glas)
- Der Abstand zwischen der Messung und der letzten Mahlzeit sollte nicht kleiner sein als 3 Stunden
- Am Vorabend keinen Alkohol trinken
- Vermeide Saunagänge und Thermenbesuche 24 Stunden vor der Messung
- Vermeide starke körperliche Betätigung 24 Stunden vor der Messung
- Creme Hände und Füße am Tag der Messung nicht ein

Die BIA-Messung dauert nur kurz und ist nicht spürbar.