



"Eat right. Not Less."



1 Να βρίσκεστε σε στάδιο νηστείας

Να μην έχετε φάει 3-4 ώρες πριν τη μέτρηση. Αν πιείτε ένα ποτήρι νερό ή φάτε ένα φρούτο, δε θα επηρεάσει τη μέτρηση.

2 Αφαιρέστε οποιαδήποτε μεταλλικά αντικείμενα

Να έχετε αφαιρέσει τυχόν μεταλλικά αντικείμενα πριν τη μέτρηση όπως κοσμήματα, αξεσουάρ, ζώνη τα οποία έρχονται σε επαφή με το δέρμα.

3 Να απέχετε από εξαντλητική άσκηση τουλάχιστον 12 ώρες πριν τη μέτρηση

Αποφύγετε δραστηριότητες κατά τις οποίες ιδρώνετε ή λαχανιάζετε ή δυσκολεύεστε να μιλήσετε όσο τις εκτελείτε.

+30. 6976 735 542

Ενημερώστε οπωσδήποτε τη διαιτολόγο σας, στις παρακάτω δύο περιπτώσεις κατά τις οποίες δεν επιτρέπεται να εκτελέσει τη διαδικασία της λιπομέτρησης με βιοηλεκτρική αγωγιμότητα:

- Σε περίπτωση:
- εγκυμοσύνης
 - βηματοδότη



1 Να μην έχετε καταναλώσει αλκόολ 24 ώρες πριν από τη μέτρηση

Αποφύγετε το αλκόολ την ημέρα της μέτρησης και της προηγούμενης.

2 Να μην έχετε καταναλώσει καφεΐνη 3-4 ώρες πριν τη μέτρηση

Μπορείτε να αντικαταστήσετε τον καφέ με decaff (ντεκαφεϊνέ).

3 Να μη λαμβάνετε φαρμακευτική αγωγή

Αποφύγετε τις μετρήσεις όταν λαμβάνετε φαρμακευτική αγωγή (ιδιαίτερα διουρητικά).

Ειδικές Περιπτώσεις

- **Εάν είστε ασθενείς με νεφρική ανεπάρκεια**
Να αποφεύγεται η μέτρηση σε ασθενείς με νεφρική ανεπάρκεια και άλλες παθολογικές καταστάσεις, υπεύθυνες για κατακράτηση ή απώλεια υγρών.
- **Εάν βρίσκεστε σε έμμηνο ρύση**
Αποφύγετε τη μέτρηση κατά τη διάρκεια της καθώς και 2-3 ημέρες πριν και μετά από αυτήν.

BOOK ONLINE

