

Vorbereitung zur Biometrischen Impedanz Analyse – BIA

Vielen Dank, dass du dich für unsere BIA Messung entschieden hast.
Um einen reibungslosen Ablauf sowie möglichst genaue und vergleichbare Messwerte gewährleisten zu können, bitten wir dich folgende Punkte vor der Messung zu beachten:

- Schlaf und Ernährungsgewohnheiten am Testtag nicht grundlegend verändern
- Essen möglichst verdaut haben (oder nüchtern, wenn morgens)
- 1-1,5h vor dem Test nichts mehr trinken oder rauchen
- Am Tag der Messung keine Crème auf Hände und Füße auftragen
- Die letzte sportliche Aktivität sollte mindestens 12 Stunden zurückliegen, sehr intensive Trainingseinheiten mindestens 24 Stunden.
- Der letzte Alkoholkonsum sollte mindestens 24 Stunden zurückliegen
- Vor der Messung Blase und Darm entleeren
- Menstruation berücksichtigen
- Bei akuter Erkrankung dies bitte sofort mitteilen
- Bei der Messung möglichst enganliegende Kleidung tragen
- Messungen wenn möglich immer etwa zu gleichem Zeitpunkt machen lassen

Falls Du in der Vergangenheit bereits Messungen gemacht haben, kannst du diese ungeniert mitnehmen. Beachte allerdings, dass wir keine Gewähr für Messungen von anderen Anbietern übernehmen können.

Mein BIA - Termin:

Datum / Uhrzeit

Falls du noch Fragen hast, zögere nicht uns zu kontaktieren.

Team

AIRPORTFITNESS