Bc. Klára Kadečková, nutriční terapeut
Výživová poradna Benešov

Jste objednaný/á na vážení na InBody váze?

Aby bylo vážení co nejpřesnější je třeba se na něj pořádně připravit.

PŘÍPRAVA NA VÁŽENÍ

1. Den před vážením dodržujte dostatečný pitný režim.
2. Nesportujte 6 hodin před vážením.
3. Tři hodiny před vážením nejezte.
4. Sundejte si všechny kovové předměty – např. náramky, náušnice, hodinky, sponky, piercing.
5. Nemažte si ruce krémem.
6. Před vážením navštivte toaletu.
7. Než vstoupíte na váhu, měli byste 5 minut setrvat ve stoje.
8. Ideální je opakovat vážení po 2-4 týdnech pro monitoraci Vašeho progresu.
9. Při opakovaném vážení je třeba dodržet stejné podmínky vážení.
10. Vážení vynechejte při menstruaci.

VÁŽENÍ NENÍ VHODNÉ PRO → Těhotné ženy a osoby s kardiostimulátorem!!!!