**ANALIZA SKŁADU CIAŁA**

Czym wyróżnia się nasz analizator Inbody170?

Analizatory firmy Biospace podczas analizy składu ciała uwzględniają RZECZYWISTY POMIAR i nie uwzględniają danych empirycznych takich jak wiek, płeć czy budowa ciała (wpisywane przed wykonaniem analizy).Analizatory innych firm nie uwzględniają rzeczywistego pomiaru, a tylko szacunkowy zatem dostarczają dane zbliżone do rzeczywistych wartości dla ludzi przeciętnych, ale nie takich jak osoby starsze, sportowcy, niewysportowani mężczyźni czy dzieci.

Jak muszę przygotować się do badania?

**Należy:**

**• na wizytę poranną przyjść na czczo, w przypadku wizyty popołudniowej nie jeść nic na 4 godziny przed wizytą**

**• unikanie napojów diuretycznych przez 7 dni**

**• mieć pusty pęcherz**

**• nie trenować w dniu badania**

**• być wypróżnionym**

**• nie pić dużej ilości płynów do godziny przed badaniem (kilka łyków nie zmieni wyników ale szklanka wody już może to zrobić)**

**• zdjąć ciężkie ubrania i akcesoria, wyciągnąć z kieszeni klucze, telefony**

**• nie ćwiczyć ,nie wykonywać masażu ciała przed pomiarem nie zrywać się i nie przesilać się bezpośrednio przed pomiarem**

**• informować o przyjmowanych lekach, np. moczopędnych – mogą zmieniać wyniki pomiaru**

**• informować o przeciwwskazaniach do wykonania pomiaru analizatorem takich jak: ciąża, defibrylatory i stymulatory serca, epilepsja, padaczka.**

**• nie brać gorącej kąpieli przed badaniem.**