

Aby uzyskać najlepsze wyniki, analiza składu ciała powinna być przeprowadzana za każdym razem w tych samych warunkach. Niestójne warunki pomiaru wpłyną na dokładność i ważność wyników BIA, ponieważ rozkład płynów ustrojowych może wpływać na impedancję i reaktancję organizmu.

Przed pomiarem należy zwrócić uwagę na następujące kwestie:

- a. Unikaj ćwiczeń lub forsownych zadań fizycznych na 12 godzin przed pomiarem.
- b. Unikaj jedzenia przed pomiarem. Odczekaj 2 godziny na strawienie.
- c. Unikaj alkoholu na 12 godzin przed pomiarem.
- d. Skorzystaj z łazienki przed pomiarem.
- e. Zdejmij metalowe ozdoby i biżuterię przed pomiarem.
- g. Weź pod uwagę, że przed pomiarem będziesz zdejmować buty i skarpetki.
- h. Unikaj zbyt ciasnych ubrań, które mogą zakłócać krążenie krwi.

Możesz ściągnąć na telefon aplikację CHARDER PROSCAN. Załóż użytkownika wpisując swoje dane. Po badaniu będziesz mógł zeskanować QRkod z pomiarami. Umożliwi to śledzenie zmian.