

## ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (BIA)

### Συνθήκες:

- 4 ώρες νηστείας (= καμία κατανάλωση φαγητού, ποτού, νερού ή άλλου ροφήματος)
- 12 ώρες χωρίς έντονη άσκηση/κίνηση
- 12 ώρες χωρίς «ασυνήθιστη» άσκηση/κίνηση
- 12 ώρες χωρίς αλκοόλ
- Για τις γυναίκες: 5 ημέρες μακριά από τις ημέρες περιόδου

### Για να γίνει η ανάλυση σύστασης σώματος (BIA) θα χρειαστεί:

- Να έχετε γυμνά τα πόδια από τον αστράγαλο και κάτω (καλσόν, κάλτσες κλπ αφαιρούνται)
- Να έχετε αφαιρέσει τα μεταλλικά αντικείμενα (κοσμήματα, βέρα, ρολόι, κλπ)

### Θυμηθείτε!...

- Αν έχετε κάποιο ηλεκτρονικό εμφύτευμα (βηματοδότης) απαγορεύεται να κάνετε ανάλυση με τη μέθοδο αυτή
- Σε περίπτωση εγκυμοσύνης και για καθαρά προληπτικούς λόγους, η ανάλυση δεν πραγματοποιείται.