

ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΒΑΣΙΚΩΝ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ

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
- Να είστε υγιείς! (χωρίς κρύωμα, γρίπη, συνάχι, πυρετό, γαστρεντερίτιδα...)
- Για τους καπνιστές: 4 ώρες χωρίς τσιγάρο (νικοτίνη)

Θυμηθείτε!...

- Αν λαμβάνετε φαρμακευτικά σκευάσματα/βότανα/συμπληρώματα, θυμηθείτε να τα αναφέρετε πριν τη μέτρηση (υπάρχουν σκευάσματα που μπορούν να αλλοιώσουν το αποτέλεσμα της)