



Meting lichaamsanalyse: tips voor de meest correcte meetresultaten

Bij elke consultatie word je gewogen en meet ik je lichaamssamenstelling. De uitstekende manier om te zien hoe je lichaam reageert op al je inspanningen! Voor de meest correcte meetresultaten volg je best deze tips:

- Maak je afspraak steeds rond hetzelfde uur.
- Idealiter ben je 4 tot 5 uur voor de meting nuchter.
- Beperk de hoeveelheid drank de laatste 2 uur voor de meting.
- Vermijd alcohol 12 tot 24 uur voor de meting.
- Gebruik geen bodylotion op je rechter hand en voet.
- Beperk je hoeveelheid juwelen.
- Draag vergelijkbare kledij.