



## Vor der BIA-Messung bitte beachten!

Damit Sie Ihre verschiedenen Messergebnisse optimal vergleichen können und Ihre Erfolge gut sichtbar werden, beachten Sie bitte Folgendes:



**Im Laufe des Tages** verändert sich Ihr Körperzusammensetzung!

Daher sollten Ihre Messungen jeweils zum gleichen Zeitpunkt (morgens-nachmittags-abends) durchgeführt werden.



**Sport**, insbesondere **Muskelkater**, kann die Messergebnisse verfälschen.

Führen Sie am Tag der Messung und auch am Vortag **kein** besonders **anstrengendes Sporttraining** durch.



**Flüssigkeiten** haben ebenfalls einen Einfluss auf die Messergebnisse.

**Kleine Trinkmengen** von ca. 200 ml Wasser oder Tee unmittelbar vor der Messung können Sie trinken.

Trinken Sie aber **12 Stunden vor der Messung keinen Alkohol!**



Auch ihre **Magenfüllung** beeinflusst Ihre Messergebnisse!

Essen Sie Ihre **letzte Mahlzeit spätestens 4 Stunden** vor der Messung.



Der **Menstruationszyklus** begünstigt Wassereinlagerungen!

Der beste Zeitpunkt der Messung ist daher **nach Ihrer Menstruation**.