SHIATSU
- MICHAEL STEIN -
Michl

Die Bioimpedanzanalyse (BIA) ist ein Verfahren zur Messung von Körperzusammensetzung, das auf der Messung des elektrischen Widerstands des Körpers basiert. Es ist eine schnelle und nicht-invasive Technik, die häufig zur Beurteilung von Fett- und Muskelmasse, Körperwasser und insgesamt Gesundheitszustand verwendet wird. Wenn du dich auf eine Bioimpedanzanalyse vorbereiten möchtest, gibt es einige Dinge, die du beachten solltest.

VORBEREITUNG AUF DEINE BIA-MESSUNG

Nicht unmittelbar vor der Messung essen
Die letzte große Mahlzeit sollte 2 Stunden vor der Messung genossen werden. Optimal ist ein Abstand von 2-3 Stunden zwischen Mahlzeit und Messung.

Nicht unmittelbar vor der Messung trinken
Günstig wäre ein Abstand von 1/2- 1 Stunde zwischen Flüssigkeitsaufnahme und Messung.

Kein Sport unmittelbar vor der Messung
Etwa 2- 3 Stunden vor der Messung sollte keine übermäßige sportliche Betätigung stattgefunden haben.

Bitte verwende keine Hautcreme am Tag der Messung
Cremen und Lotionen können das Messergebnis verfälschen.

Bitte möglichst immer mit gleichen Voraussetzungen zur Messung kommen
Die Essens- und Flüssigkeitsaufnahme sollte bei Verlaufsmessungen immer die gleiche sein. Unterschiede im Mahlzeiten- und Trinkrhythmus können die Messergebnisse verändern.

Bei weiteren Fragen melde dich sehr gerne bei mir.

Weitere Infos zur Bioimpedanz- Messung findest du hier:
https://www.shiatsu-michl.at/bioimpedanzmessung

Michael Stein
info@shiatsu-michl.at
+43 (0) 660 20 800 20