

## TARKIMMAN TULOKSEN MITTAUKSESTA SAAT KUN:

- Vältät alkoholia 2vrk ennen mittausta
- Vältät kovaa harjoittelua 12-24h ennen mittausta
- Vältät syömistä ja juomista 2h ennen mittausta
- Et kuntoile, sauno tai käy suihkussa juuri ennen mittausta
- Käyt vessassa ennen mittausta
- Mittaus tehdään kevyessä vaatetuksessa (esim. t-paita ja treenihousut)

## HUOMIOI LISÄKSI ETTÄ:

- Mittaustulosta voivat haitata nestetasapainoon liittyvät tekijät.
- Mittausta ei voida tehdä henkilölle, jolla on sydämentahdistin tai joka on raskaana.
- Jos haluat vertailla useamman mittauskerran tuloksia, pyri tekemään ne samoissa olosuhteissa.