

InBody970

Att tänka på inför din mätning.

Träning, mat och dryck

Träna, ät eller drick inget 2-3 timmar innan din mätning. Genom träning kommer dina muskler vara fyllda med vätska och mätningen kommer visa mer muskelmassa än vad du egentligen har. Mat och dryck i magsäcken kommer uppfattas som mer fettmassa än vad du egentligen har.

Kläder under din mätning

Ha tunna och lätta kläder på dig, desto mindre kläder ju mer specifik data. För att mätningen ska vara möjlig att genomföra kommer du när du ställer dig på vågen att behöva vara barfota.

(Vanliga underkläder är att föredra och för tjejer går även sport-bh och shorts/tights bra. Så lite kläder som möjligt gäller för mest rättvis data men det är också viktigt att du är bekväm vid mätningen. Jag har tjejer/kvinnor som endast är bekväma med att ta av sig strumporna vilket är helt okej. Påverkar det ditt resultat? Minimalt mest troligtvis men, jag finns också för de som inte vill lämna något åt slumpen och då är endast underkläder det bästa.)

Tidpunkt

Likt ett blodprov vill du göra din mätning under samma förutsättningar varje gång. Vilket innebär samma tid på dygnet, samma kläder, lika lite mat i magen osv.

(Här rekommenderas det att göra mätningen på morgonen innan frukost då det är den tidpunkten på dygnet vi kan få jämnast förutsättningar. Gällande din första mätning spelar det mindre roll bara du följer råden för träning, mat och dryck.)

Vätska

Se till att du inte är uttorkad. Är du det kommer mätningen visa mer fett och mindre muskelmassa än vad du egentligen har eftersom muskler består mycket av vätska. Se till att drick lite extra dagen innan.

Menstruation

Det går givetvis att göra en mätning under mensen men med största sannolikhet kommer det att bli en felmätning då det är vanligt att samla på sig extra vätska under den här perioden. (Individuellt dock)

Silikon

All inplantat i form av silikon i kroppen kommer att räknas som fett.

