



## Czym jest analiza składu ciała?

Analiza składu ciała jest bezbolesnym i bezinwazyjnym badaniem, które dostarcza wielu cennych informacji na temat kondycji zdrowotnej organizmu. Szczegółowe dane dotyczące składu ciała ułatwiają skomponowanie odpowiedniego planu żywieniowego, pozwalają monitorować zmiany zachodzące w organizmie oraz umożliwiają ocenę skuteczności terapii żywieniowej.



## Jak należy przygotować się do badania?

Aby zminimalizować ryzyko nieprawidłowości w wyniku badania **należy zastosować się do poniższych zasad:**

- na wizytę należy ubrać lekką odzież
- powinno się być na czczo lub min. 2-3 godziny po posiłku
- przed badaniem należy zdjąć wszelkie metalowe przedmioty (biżuteria, zegarek, telefon itp.)
- przed badaniem należy skorzystać z toalety
- przed badaniem nie należy wykonywać ćwiczeń fizycznych
- przed badaniem nie powinno się brać prysznica lub kąpeli ani korzystać z sauny
- podczas badania należy mieć gołe stopy (bez rajstop)
- dłonie i stopy nie powinny być natłuszczone kremami, balsamami

## Jakie są przeciwwskazania do badania?

Analizy składu ciała metodą bioimpedancji elektrycznej nie przeprowadza się u osób z rozrusznikiem serca, urządzeniami elektrycznymi w jamie brzusznej typu „Ability”, metalowymi częściami w ciele oraz u epileptyków. Z badania nie powinny korzystać również kobiety podczas menstruacji i w ciąży.