

KEHONKOOSTUMUSMITTAUS WELLNESS CENTERILLÄ

Olet varannut ajan **InBody-kehonkoostumusmittaukseen**. Mittaus suoritetaan osoitteessa Microkatu 1. Wellness Center sijaitsee Novapolis KPY:n rakennuksessa, 4 kerroksessa C-osassa. Aulapalvelu pääovien luona osaa neuvoa sinut tarvittaessa perille. Tulemme hakemaan sinut pääaulasta sovittaessa tai jos eksyt matkalla. Tällöin 9-14 välillä voit soittaa Wellness Centerin numeroon 044 785 6418. Alla on valmistautumisohjeet. Tutustuthan niihin huolellisesti etukäteen.

Tarkimman mahdollisen mittaustuloksen saavuttamiseksi suosittelemme seuraavaa

- Mittaus suoritetaan tyhjällä vatsalla (vähintään kaksi tuntia syömättä ja juomatta)
- Vältä alkoholin käyttöä 2 vrk ennen mittausta
- Käy wc:ssä ennen mittausta, virtsarakon tulisi olla mahdollisimman tyhjä
- Ei kuntoilua, saunomista tai suihkussa käyntiä ennen mittausta (vaikuttavat kehon lämpötilaan ja kosteuteen)
- Vältä fyysistä rasitusta 12 h ennen mittausta
- Vältä tupakointia ja kahvin tai muiden kofeiinipitoisten juomien nauttimista 2h ennen mittausta
- Ole seisaallasi vähintään 5 min ennen mittausta
- Talvella ole lämpimässä 20 minuuttia ennen mittausta (kehon lämpötila ehtii tasaantua)
- Riisu painavat vaatteet oikean painon mittaamiseksi (mittaus suoritetaan paljain jaloin, varaudu riisumaan sukat/sukkahousut)
- Seurantamittaukset tulisi suorittaa aina mahdollisimman samanlaisissa olosuhteissa

Huomioitavaa

- Mittausta ei suoriteta raskaana oleville tai henkilöille, joilla on sydämentahdistin tai muu elektroninen lääkintälaitte, raajaproteesi tai keinonivel.
- Kuukautisten aikana mittaus ei ole suositeltavaa.
- Diureetti- eli nesteenpoistolääkitys vääristää mittaustuloksia.
- Kehonkoostumusmittaus antaa tarkimman tuloksen paastomittauksena. Se edellyttää 12 tunnin paastoa ennen mittausta, aamulla voi kuitenkin nauttia 1-2 lasillista vettä.

Terveisin,
Wellness Center Savonia
044 785 6418