

Πριν τις μετρήσεις λίπους και μεταβολισμού πρέπει να προσέξετε μερικά πράγματα:

### Πριν την αναλυτική μέτρηση μεταβολισμού:

- Δεν πρέπει να καταναλώσετε φαγητό για τουλάχιστον 4 ώρες
- Δεν πρέπει να ασκηθείτε για τουλάχιστον 4 ώρες
- Δεν πρέπει να καταναλώσετε καφέ, τσάι ή συμπληρώματα που περιέχουν καφεΐνη για 4 ώρες
- Μην καπνίσετε για τουλάχιστον μια ώρα

*Η αναλυτική μέτρηση μεταβολισμού είναι αντίστοιχη με την μέτρηση της πίεσης, της χοληστερόλης, του σακχάρου ή ακόμη και του καρδιογραφήματος. Γίνεται μια φορά ανά μήνα και είναι το βασικό κομμάτι στο παζλ της διαχείρισης του βάρους σας*

---

### Πριν μια □ αναλυτική λιπομέτρηση:

- **Δεν πρέπει να καταναλωθεί αλκοόλ για 48 ώρες**
- Δεν πρέπει να καταναλώσετε φαγητό για τουλάχιστον 4 ώρες
- Δεν πρέπει να καταναλώσετε μεγάλη ποσότητα νερού για μια ώρα
- **Δεν ενδείκνυται η μέτρηση κατά την περίοδο της έμμηνου ρύσεως**
- Δεν πρέπει να ασκηθείτε για τουλάχιστον 8 ώρες
- Δεν πρέπει να καταναλώσετε καφέ, τσάι ή συμπληρώματα που περιέχουν καφεΐνη για 4 ώρες
- **Δεν ενδείκνυται η μέτρηση σε άτομα με βηματοδότη, και σε άτομα με εσωτερικές μεταλλικές λάμες στήριξης ποδιών.**

*Η αναλυτική μέτρηση του λίπους και της σύστασης σώματος είναι αντίστοιχη με την μέτρηση της πίεσης, της χοληστερόλης, του σακχάρου ή ακόμη και του καρδιογραφήματος. Γίνεται μια φορά ανά μήνα και είναι το βασικό κομμάτι στο παζλ της διαχείρισης του βάρους σας.*