



Préparation pour bio impedance

- Prenez la même quantité de liquide que normalement la journée précédente (n'oubliez pas les soupes et smoothies)
- Pas de breuvage ou liquide 45 min avant le test
 - Si vous êtes déshydraté, boire 16 à 20 oz d'eau 45 min avant le test
- Ne pas manger 3-4 heures avant le test
- Pas d'exercice, d'alcool ou de surplus de caféine dans les 24 heures précédant le test
 - Gardez votre routine
- Aller à la toilette avant le test
- Pas de douche ou de sauna avant le test
- Ne pas appliquer de lotion ou d'hydrant sur vos pieds et mains avant le test
- Pas de stimulateur cardiaque ou défibrillateur
- Ne pas faire de test durant le cycle menstruel, mais si vous le faites assurez-vous de faire les autres tests au même moment de votre cycle
- Ne pas faire le test si vous êtes enceinte
- Si vous avez froid vous devrez vous réchauffer pour 20 minutes avant le test
 - Température de la salle devrait être entre 68-77 degrés F (20-25 degrés C)
- Vous devrez enlever vos bas et bas collants pour faire le test
- Vous devrez retirer tous objets lourds et métalliques (bijou, montre, ceinture, portemonnaie et veste)
- Nettoyez vos pieds et mains avant le test pour aider la conductivité
- Vous devrez rester debout pour au moins 5 min avant le test