

# FÖRBEREDELSE INFÖR TEST

- Träna inte 12-72h före mätning. Efter hård träning uppstår vätskeförskjutningar under återhämtningen. T.ex. återhämtning efter ett maratonlopp kan pågå över en vecka.
- Ingen tävling 2-7 dygn före mätning.
- Ät inte innan mätning.
- Vänta 2-8 timmar för matsmältningen beroende på syftet för mätningen.
- Utför mätning vid normala temperaturer (15 ~ 25C).
- Utför mätning efter toalettbesök.
- Rester inuti kroppen tolkas som fett.
- Var medveten om mätning under menstruation och dess påverkan.
- Bad, bastu och liknande påverkar vätskebalansen och kan orsaka felaktigt testresultat.
- Lätt klädsel (gärna träningskläder). Testet genomförs barfota.
- Testet är ej lämpligt för dig som är gravid eller ammar på grund av felaktiga testresultat.
- **Du som har pacemaker ska ABSOLUT INTE göra testet.**

*Ta gärna med mobilen och ladda hem Accuniq App innan testet, finns i App Store och Google Play. Frågor inför testet? Kontakta peter.andersson@alvhogsborg.se eller johan.bergman@alvhogsborg.se.*