



Ich freue mich über dein Interesse an einer  
BIA-Messung bei **f.rei essen**.

## Checkliste für deine BIA-Messung

---

Um optimal auswertbare Ergebnisse zu deiner Körperzusammensetzung zu erhalten, bitte ich dich folgende Punkte zu berücksichtigen:

- 🍷 **Essen** vor der Messung: Zwischen der letzten Mahlzeit und der Messung sollten idealerweise **2 - 3 Stunden** liegen, mindestens aber 1 Stunde.
- 🍷 **Trinken** vor der Messung: ideal ist ein Abstand zwischen Flüssigkeitsaufnahme und Messung von **1/2 – 1 Stunde**; unmittelbar vor der Messung Blase entleeren.
- 🍷 **Sport** vor der Messung: **2 - 3 Stunden** vor der Messung sollte keine übermäßige sportliche Betätigung stattgefunden haben, idealerweise auch **nicht am Tag davor**.
- 🍷 Bitte vor der Messung **keine Hautcreme** auf den Hand- und Fußrücken verwenden.
- 🍷 Bitte zum Termin **keine Strumpfhose** tragen, da die Fußrücken für die Messung frei sein müssen.
- 🍷 Bei **Folgemessungen**: die Voraussetzungen bei den einzelnen Messungen sollten möglichst vergleichbar sein (Speisen- und Flüssigkeitsaufnahme, Sport etc.)

Eine Messung kann leider **nicht stattfinden**, wenn:

- 🍷 eine **Schwangerschaft** besteht.
- 🍷 Ein **Herzschrittmacher, Defibrillator** oder sonstige elektronische Kontrollvorrichtungen (z.B. Insulinpumpe) implantiert sind.

**Bei Fragen stehe ich selbstverständlich gerne zur Verfügung!**