



Was ist vor der Stoffwechselfypisierung zu beachten?

Um ein optimales Testergebnis zu erhalten, sollten Sie nach Möglichkeit **1 Stunde** vor der Testung

- nichts essen,
- keinen Alkohol,
- keine koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Schwarzer Tee, Energydrinks) zu sich nehmen und
- nicht rauchen.

Gleichzeitig sollten Sie aber auch nicht zu hungrig (**nicht nüchtern!**) sein.

Aus medizinischer Sicht empfiehlt zusätzlich sich eine Messung der Körperzusammensetzung (B.I.A.).

Anhand der dadurch ermittelten Werte lässt sich der körperliche Status quo ermitteln (z.B. Muskelmasse, Fett- u. Wasseranteil).

Ferner ist es möglich, Veränderungen im Körper (z.B. Muskelaufbau, Fettabbau, Zellversorgung) bei einem möglichen Re-Test genau festzustellen und zu dokumentieren. Allein die „Zahl“ auf der Waage gibt hierüber leider keinen Aufschluss.

Wir freuen uns auf Sie!