

## Genel Bilgiler

- Fitness Check-Up protokolünde vücut kompozisyonu ölçümü egzersiz testlerinden önce yapılır.
- Ölçüm seansından bir önce gün şiddetli egzersiz yapılmamalıdır.
- Ölçüm seansından önceki gece alkol tüketilmemelidir.
- Ölçüm seansından önceki 3 saat içinde yemek yenmemelidir.
- Ölçüm seansından önceki 3 saat içinde kafein içeren kahve, enerji içeceği ve kola gibi içecekler tüketilmemelidir.
- Kadınların menstrüasyon dönemlerinde vücut kompozisyonu ölçümü yapılmamalıdır.

## Biyoelektrik impedans cihazları

