

## PROTOKÓŁ PRZYGOTOWANIA Compleat BODY

### Co sprawdzimy?

- Grubość fałdów skórnych (w milimetrach, suma 6 i 8)
- Obwody
- Wzrost, rozpiętość ramion
- Długość kości
- % zawartość tkanki tłuszczowej oraz masy mięśniowej
- Analiza BIA

### Przebieg badania

Badanie potrwa około 30 minut.

Na badanie należy przyjechać min. 10 minut przed jego rozpoczęciem.

### Jak się przygotować do badania?

Badanie warto wykonywać w podobnych warunkach za każdym razem.

- strój sportowy – najlepiej top + spodenki (krótkie, obcisłe). W przypadku mężczyzn slipki
- pomiary kaliprem wymagają czystej, suchej powierzchni skóry (bez balsamu)
- badanie wykonujemy na czczo (jeżeli w godzinach porannych) lub 3-4 godziny po ostatnim posiłku
- wskazane jest wstrzymanie się od intensywnej aktywności fizycznej w dniu badania, oraz dzień przed
- do badania należy przystąpić w podobnym stanie nawodnienia za każdym razem (normalne nawodnienie)
- należy unikać spożywania kofeiny w dzień przeprowadzanego badania
- należy unikać spożywania alkoholu 24h przed przeprowadzonym badaniem
- należy opróżnić pęcherz moczowy najpóźniej 30 minut przed badaniem

### Jak często powtarzać badanie?

W zależności od fazy sezonu oraz celów sugerujemy indywidualnie dobierać protokół monitoringu składu ciała.