

# Προϋποθέσεις ορθής ανάλυσης σύστασης σώματος

---

- 4ωρη νηστεία τροφής και υγρών
- Αποφυγή έντονης άσκησης για 48 ώρες
- Υψηλή κατανάλωση υγρών την προηγούμενη μέρα
- Ελαφρύ γεύμα πριν την εφαρμογή της νηστείας

Για τις γυναίκες

- Αποφυγή μέτρησης κοντά στις τελευταίες μέρες του κύκλου

Αντένδειξη ανάλυσης σύστασης σώματος

- Εγκυμοσύνη
- Ύπαρξη βηματοδότη
- Ύπαρξη μεταλλικού μοσχεύματος

