

Προϋποθέσεις ορθής μέτρησης μεταβολικού ρυθμού ηρεμίας

- 8ωρη νηστεία τροφής και υγρών
- Αποφυγή έντονης άσκησης για 48 ώρες
- Υψηλή κατανάλωση υγρών την προηγούμενη μέρα
- Ελαφρύ γεύμα πριν την εφαρμογή της νηστείας
- Αποφυγή καπνίσματος για 4 ώρες

Για τις γυναίκες

- Αποφυγή μέτρησης κοντά στις τελευταίες μέρες του κύκλου

Αντένδειξη ανάλυσης σύστασης σώματος

- Αναπνευστικά προβλήματα
- λοίμωξη αναπνευστικού
- Έντονη αγχώδης διαταραχή - κλειστοφοβία

