



Protocole du test d'évaluation de la composition corporelle

Afin d'assurer l'exactitude des résultats, toujours effectuer le test dans des conditions similaires.

Pour faire le test, il importe de respecter les modalités suivantes :

1. Idéalement, faites le test au réveil, sinon évitez de manger ou de boire 3 à 4 heures avant le test.
2. NE PAS prendre de petit déjeuner (veuillez l'apporter avec vous afin de manger après le test). Vous pouvez cependant boire de l'eau, du lait, du jus, de la soupe claire, du thé/café/soda décaféiné (une tasse).
3. NE PAS consommer de boissons caféinées ou d'alcool 12 heures avant le test.
4. NE PAS faire d'activité physique intense 24 heures avant la tenue du test – par conséquent, veuillez prévoir une journée d'exercice léger ou de récupération la veille.
5. NE PAS s'exercer, prendre de douche chaude ou utiliser un sauna avant le test.
6. Restez immobile pendant 5 minutes avant le test.
7. NE PAS prendre de diurétiques comme de la caféine, de l'alcool, et des médicaments affectant l'eau du corps avant le test.
8. Allez à la toilette avant d'effectuer le test.
9. Portez des vêtements légers pour faire le test et ôtez toute pièce en métal.

Remarques :

1. Toute personne qui a un implant médical comme un stimulateur cardiaque ou un dispositif d'assistance en métal NE doit PAS faire le test.
2. Les femmes enceintes ne devraient pas faire le test InBody.
3. Les femmes menstruées ne devraient pas faire le test InBody.