



**happy eating**

VITAL.GESUND.DIÄTOLOGIE

Viktoria Grims, BSc  
Freiberufliche Diätologin  
Mobil: +43 677 623 823 65  
info@happy-eating.at  
www.happy-eating.at

## Informationen zur Vorbereitung für die **BIA-Messung**

- ♥ Vor der Messung sollten Sie 1 Stunde nichts getrunken und 2-3 Stunden nichts gegessen haben.
- ♥ Entleeren Sie vor der Messung ihre Blase.
- ♥ Cremes Sie Ihre Hände und Füße am Tag der Messung nicht ein.
- ♥ Wenn Sie einen Herzschrittmacher oder Defibrillator haben kann die Messung nicht durchgeführt werden.
- ♥ Zwischen der letzten sportlichen Betätigung und der Messung sollten 12 Stunden liegen.
- ♥ Am Tag der Messung sollten Sie zuvor nicht saunieren (Wasserverlust).

So kann einer BIA-Messung nichts mehr im Weg stehen! Sie haben noch keinen Termin und möchten wissen, wie Ihr Körper zusammengesetzt ist?  
Dann kontaktieren Sie mich zur Terminvereinbarung. Ich freue mich auf Ihre Anfrage!

Essen soll **GLÜCKLICH, VITAL** und **GESUND** machen.  
Das ist **happy eating** und das kann unser gemeinsames Ziel werden!