

VÜCUT ANALİZİ ÖNCESİ DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Ölçüm almak kadar nasıl alındığı da önemlidir. Tartı ölçümü öncesi aşağıdaki adımlara dikkat ediniz veya diyetisyeninize uymayan kısımlarla ilgili bilgi veriniz.

Ölçüm öncesi

- Ölçüme **aç veya tok fark etmeksizin**, ancak **benzer saatlerde** gelmeye özen gösterin
- Son 2–3 saat içinde **yemek tüketmemiş olun**
- Ölçüme 2 saat kala **su, çay kahve gibi sıvı tüketimi yapmayın**

Sıvı ve Beslenme

- Ölçümden önceki 24 saat içinde:
 - **Alkol tüketmeyin**
 - **Aşırı tuzlu besinlerden kaçının** (ödemi etkileyebilir)
- Günlük su tüketiminizi **normal rutininizde tutun** (ani artış/azalış yapmayın)

Fiziksel Aktivite

- Ölçümden önceki 24 saat içinde:
 - **Yoğun egzersiz yapmayın**
- Ölçüm günü:
 - Egzersiz sonrası hemen ölçüm yaptırmayın

Diğer Faktörler

- Ölçüm öncesinde:
 - **Duş/sauna/hamam gibi aşırı sıvı kaybına neden olacak durumlardan kaçının**
- Ölçüme **tuvalet ihtiyacınızı gidermiş şekilde** gelmeniz önerilir

Kıyafet ve Aksesuar

- Ölçüm sırasında:
 - **Hafif kıyafetler tercih edin, mümkünse hep aynı kıyafetleri giyin**(hem aynı ağırlıklarla ölçüm almış oluruz hem de siz incelmelerinizi görürsünüz)
 - **Ayakkabı, takı ve metal aksesuarları çıkarın**

Kadınlar İçin

- **Adet döneminde ve adetinize yakın** vücutta sıvı tutulumu artabileceği için ölçüm sonuçları etkilenebilir. Ölçüm anında diyetisyeninize döneminizi belirtin.
- Adet döngüsünde olmanız ölçüm almamıza engel değildir. Analiz yorumunuz ona göre yapılır.

Not

Hafta ortası kilonuz bakmayın ölçüm günü evde veya yüz yüze fark etmeksizin sonuçlarınızı birlikte değerlendirelim. Çünkü hafta ortası kilo aldığınızı bile görebilirsiniz bu da sizin özellikle motivasyonunuzu oldukça etkileyecektir.

En doğru takip için ölçümlerin **aynı koşullarda ve düzenli aralıklarla** yapılması önerilir.