



הכנה לאבחון מטבולי - Fitmate

האבחון המטבולי בודק את ההוצאה הקלורית היומית בתנאי מנוחה. חשוב להקפיד על ביצוע הבדיקה באופן שיאפשר מדידה מדויקת:

- לא להתאמן ערב לפני יום הבדיקה משעה 20:00.
- יש להגיע אל הבדיקה בצום של 5 שעות לפחות, הצום כולל הימנעות ממזון – מותר לשתות מים בלבד.
- במידה והבדיקה מבוצעת בשעות הבוקר המוקדמות, יש לקום משינה, מצום של לילה, לשתות מים בלבד ולהגיע אל הקליניקה לשם ביצוע הבדיקה.
- מומלץ שהארוחה האחרונה לפני הצום תהיה ארוחת ביניים ולא ארוחה עיקרית, לדוגמה: גביע יוגורט + פרי / כריך/ סלט עם גבינה או טונה או ביצה או טחינה.
- יש להימנע משתיית משקאות מכילי קפאין (קפה, אספרסו, נס קפה, תה, תה ירוק, קולה) לפחות 8 שעות לפני הבדיקה.
- יש להימנע מעישון סיגריות / שימוש בתחליפי ניקוטין, לפחות 5 שעות לפני הבדיקה.
- יש להימנע מלעיסת מסטיק במהלך 5 שעות הצום. מותר לשתות מים בלבד.

לאחר ביצוע הבדיקה ניתן לאכול ולשתות כרגיל.

הערה: יש לבוא בלבוש נוח לשם מדידות הרכב הגוף (נשים – לא שמלה).

תפריט אכילה אישי ליום הבדיקה:

בהצלחה.