



הכנה לאבחון מטבולי - BodyGem

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

- מומלץ לא להתאמן ביום הבדיקה, בייחוד ומדובר באימון כוח. במידה והבדיקה מבוצעת בשעות הבוקר מומלץ לא לבצע אימון גופני ביום לפני הבדיקה.
- יש להגיע אל הבדיקה בצום של 5 שעות לפחות, הצום כולל הימנעות ממזון – מותר לשתות מים בלבד.
- במידה והבדיקה מבוצעת בשעות הבוקר המוקדמות אין צורך לצום 5 שעות, ניתן לקום, לשתות מים בלבד ולהגיע אל הקליניקה לשם ביצוע הבדיקה.
- מומלץ שהארוחה האחרונה לפני הצום תהיה ארוחה ביניים ולא ארוחה עיקרית, לדוגמה: גביע יוגורט + פרי / כריך עם גבינה או טחינה.
- מומלץ להימנע משתיית משקאות מכילי קפאין (קפה, אספרסו, נס קפה, תה, תה ירוק, קולה) לפחות 7 שעות לפני הבדיקה.
- יש להימנע מעישון סיגריות / שימוש בתחליפי ניקוטין, לפחות 5 שעות לפני הבדיקה.

לאחר ביצוע הבדיקה ניתן לאכול ולשתות כרגיל.

בהצלחה.