

TANITA

Healthy Habits for Happiness

Haal het meeste uit onze TANITA lichaamssamenstel- -lingsweegschalen

Top tips hoe het beste uw lichaamssamenstelling te meten en te controleren.

Vergeet niet dat een TANITA lichaamssamenstellingsweegschaal totaal anders is dan een gewone weegschaal; de lichaamssamenstellingsweegschaal laat u niet alleen uw gewicht zien, maar ook waar dat gewicht uit is opgeemaakt, zoals bijv. spiermassa.

Uw lichaamssamenstelling verandert van nature als gevolg van factoren zoals eten, drinken, zweten en naar de wc gaan. Deze factoren kunnen uw lichaamsgewicht in de loop van de dag tot 2,5 kg veranderen. Het is dus belangrijk om altijd onder zo gelijk mogelijke omstandigheden te meten.

Als u deze richtlijnen volgt, worden de normale dagelijkse schommelingen uitgemiddeld en kunt u de werkelijke veranderingen in uw lichaamssamenstelling in de loop van de tijd beter beoordelen.



1. Meet **één keer per week**, op **hetzelfde tijdstip** van de dag.



2. Plaats uw weegschaal op een **vlakke, stevige ondergrond**, niet op tapijt.



3. **Vermijd het om direct na het sporten een meting te doen.** Lichaamsbeweging beïnvloedt uw lichaam op een aantal manieren, dit kan leiden tot inconsistente resultaten.



4. **Meet 2-3 uur na een maaltijd**, omdat onverteerd eten/drinken uw gewicht kunstmatig zal verhogen. Grote hoeveelheden cafeïne of alcohol beïnvloeden de vochthuishouding van het lichaam en zullen een negatieve invloed hebben op de nauwkeurigheid van de resultaten.



5. Ga altijd met **blote voeten** op de weegschaal staan, omdat de elektroden huidcontact nodig hebben. Meet bij voorkeur met **zo min mogelijk kleding aan en maak uw zakken leeg** (vooral elektrische apparaten zoals telefoons, smartwatches en GPS-apparaten).



6. Zorg ervoor dat u tijdens de metingen **volledig stilstaat**. Wanneer u meet met een segmentale TANITA lichaamssamenstellingsweegschaal, met handelektroden, zorg er dan voor dat uw armen een beetje gestrekt zijn, zodat er wat ruimte is tussen uw lichaam en armen.



7. Bewaar de lichaamssamenstellingsweegschaal in een kamer met een **gematigde temperatuur en zonder hoge luchtvochtigheid** – om deze reden is het beter om uw lichaamssamenstellingsweegschaal niet in de badkamer te bewaren.



8. Tot slot, houd uw weegschaal **schoon en vrij van stof**.

Door deze richtlijnen te volgen, zullen de normale dagelijkse schommelingen uitmiddelen, en zult u beter in staat zijn om de werkelijke veranderingen in uw lichaamssamenstelling in de loop van de tijd te beoordelen.