

MERKBLATT

STOFFWECHSELANALYSE

FOOD-ANALYSE

- ☐ 24 h vor der Testung keine starke körperliche Betätigung und kein sportliches Training
- ☐ 3-4 h vor der Testung nichts mehr Essen
- ☐ 3-4 h vor der Testung keine Getränke mehr (außer reines Wasser), kein Kaugummi, keine Nahrungsergänzungsmittel etc.
- ☐ 3-4 h vor der Testung nicht rauchen
- ☐ möglichst entspannt zu Testung kommen

BE BALANCED

WELLBEING

Mag. Sandra Buchrucker
www.be-balanced.at
+43 677 62 09 44 23

ADRESSE für TESTUNG:
Penzingerstraße 4
4100 Ottensheim

ACTIVITY- / LONGEVITY-ANALYSE

- ☐ keine akut fieberigen oder sonstigen Erkrankungen in den letzten 2-3 Wochen vor der Testung
- ☐ 72 h vor der Testung kein hartes Training mehr
- ☐ 24 h vor der Testung keine starke körperliche Betätigung und kein sportliches Training
- ☐ am Tag vor der Testung kohlenhydratreich Essen (z.B. Reis, Brot, Nudeln,...)
- ☐ am Tag der Testung gut und ausgewogen frühstücken, im weiteren Tagesverlauf aber auf Kohlenhydrate verzichten
- ☐ achte auf eine ausreichende Wasserzufuhr
- ☐ 3-4 h vor der Testung nichts mehr Essen
- ☐ 3-4 h vor der Testung keine Getränke mehr (außer reines Wasser), kein Kaugummi, keine Nahrungsergänzungsmittel etc.
- ☐ 3-4 h vor der Testung nicht rauchen
- ☐ möglichst entspannt zu Testung kommen