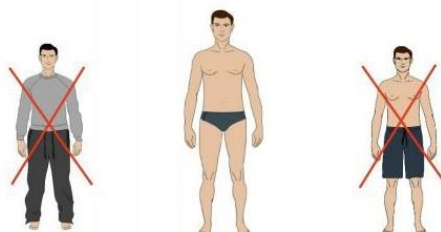




Para garantizar unas mediciones correctas, asegúrate de seguir estos pasos:

1. **Usa el mínimo de ropa, y ajustada a ser posible.** La prueba debe realizarse con los pies desnudos.



2. Asegúrate de que el **cabello esté completamente recogido por encima del cuello.** Esto también incluye **barbas largas.**



3. **No beber grandes cantidades de agua** antes del análisis.
4. **No tomar alcohol ni bebidas excitantes durante las 5 horas previas** a la prueba.
5. También es **recomendable ir al baño antes de una medición.**
6. **No hacer grandes esfuerzos durante las 4 horas previas** a la prueba.
7. **Evitar cualquier tipo de comida desde unas 3 - 4 horas previas** a realizar el análisis.
8. **Desprenderse de todos los objetos metálicos** antes de realizar la prueba (sobre todo anillos y pulseras).
9. Si tienes **análisis recientes** (menos de 2 meses) tráelos contigo. **No es imprescindible pero sí recomendable para aquellas personas que tengan patologías** a tener en cuenta a nivel nutricional.

**SEGUIR LAS INSTRUCCIONES ES UNA GARANTÍA
PARA LA CONSISTENCIA DEL ESCANEO Y SU PRECISIÓN.**