

TANITA

Healthy Habits for Happiness

Das Beste aus unseren Tanita Körperanalysewaagen herausholen

Top-Tipps, wie Sie Ihre Körperzusammensetzung am besten messen und überwachen können.

Denken Sie daran, dass eine TANITA Körperanalysewaage sich völlig von einer normalen Personenwaage unterscheidet; sie zeigt Ihnen nicht nur Ihr Gewicht an, sondern auch, woraus sich dieses Gewicht zusammensetzt.

Ihre Körperzusammensetzung verändert sich auf natürliche Weise durch Faktoren wie Essen, Trinken, Schwitzen und den Gang zur Toilette. Diese Faktoren können Ihr Körpergewicht im Laufe des Tages um bis zu 2,5 kg verändern, daher ist es wichtig, unter möglichst konstanten Bedingungen zu messen.

Wenn Sie diese Richtlinien befolgen, gleichen sich die normalen täglichen Schwankungen aus, und Sie können die tatsächlichen Veränderungen Ihrer Körperzusammensetzung im Laufe der Zeit besser beurteilen.



1. Messen Sie **einmal pro Woche, zu einer ähnlichen Tageszeit.**



2. Stellen Sie die Waage **auf eine ebene, feste Bodenfläche**, nicht auf einen Teppich.



3. **Vermeiden Sie es, direkt nach dem Sport zu messen.** Sport wirkt sich auf verschiedene Weise auf Ihren Körper aus, was zu inkonsistenten Ergebnissen führen kann.



4. **Messen Sie 2-3 Stunden nach einer Mahlzeit**, da unverdautes Essen/Getränk Ihr Gewicht künstlich erhöht. Große Mengen an Koffein oder Alkohol beeinflussen den Wassertransfer in Ihrem Körper und wirken sich negativ auf die Genauigkeit der Ergebnisse aus.



5. Stellen Sie sich immer mit **nackten Füßen** auf die Waage, da die Elektroden Hautkontakt benötigen. Messen Sie vorzugsweise mit **so wenig Kleidung wie möglich und leeren Sie Ihre Taschen** (insbesondere elektrische Geräte wie Telefone, Smartwatches und GPS-Geräte)



6. Achten Sie darauf, dass Sie während der Messungen **völlig still stehen**. Wenn Sie mit einer TANITA-Segmentwaage mit Handelektroden messen, achten Sie darauf, dass Ihre Arme leicht nach vorne gestreckt sind, so dass etwas Platz zwischen Ihrem Körper und den Armen ist.



7. Bewahren Sie die Waage in **einem Raum mit mäßiger Temperatur und ohne hohe Luftfeuchtigkeit** auf – am besten ist es daher, die Waage nicht im Badezimmer aufzubewahren.



8. Halten Sie Ihre Waage **sauber und frei von Staub.**

Wenn Sie diese Richtlinien befolgen, gleichen sich die normalen täglichen Schwankungen aus, und Sie können die tatsächlichen Veränderungen Ihrer Körperzusammensetzung im Laufe der Zeit besser beurteilen.