TANITA

Healthy Habits for Happiness

Tirer le meilleur parti de nos pèse-personnes Tanita de composition corporelle

Les meilleurs conseils pour mesurer et surveiller au mieux votre composition corporelle.

N'oubliez pas qu'un pèse-personne TANITA est complètement différent d'un pèse-personne normal : il vous indique non seulement votre poids, mais aussi la composition de ce poids.

La composition de votre corps change naturellement en raison de facteurs tels que manger, boire, transpirer et aller aux toilettes. Ces facteurs peuvent modifier votre poids corporel jusqu'à 2,5 kg au cours de la journée. Il est donc important de se mesurer dans les circonstances les plus constantes possibles.

En suivant ces directives, les fluctuations quotidiennes normales s'équilibreront et vous serez en mesure de mieux évaluer les changements réels de votre composition corporelle au fil du temps.

1. Mesurez **une fois par semaine**, à un **moment similaire** de la journée.
2. Placez votre pèse-personne sur **une surface plane et solide**, pas sur un tapis.
3. **Évitez de prendre une mesure juste après un exercice.** L'exercice affecte votre corps de plusieurs façons, ce qui peut entraîner des résultats incohérents.
4. **Mesurez votre poids 2 à 3 heures après un repas,** car les aliments/boissons non digérés augmentent artificiellement votre poids. De grandes quantités de caféine ou d'alcool ont tendance à avoir un impact sur le transfert d'eau dans votre corps et auront un impact négatif sur la précision des résultats.
5. Montez toujours sur la balance **pieds nus** car les électrodes ont besoin d'un contact avec la peau. Mesurez de préférence avec **le moins de vêtements possible et videz vos poches** (en particulier les appareils électriques tels que les téléphones, les montres intelligentes et les appareils GPS).
6. Veillez à **rester complètement immobile** pendant les mesures. Lorsque vous prenez des mesures avec un pèse-personne segmentaire TANITA, équipé d'électrodes manuelles, veillez à ce que vos bras soient un peu tendus afin qu'il y ait de l'espace entre votre corps et vos bras.
7. Gardez le pèse-personne **dans une pièce à température modérée et sans humidité élevée** - pour cette raison, il est préférable de ne pas garder votre pèse-personne dans la salle de bain.
8. Enfin, gardez votre pèse-personne **propre et sans poussière.**

En suivant ces conseils, les fluctuations quotidiennes normales s'équilibreront et vous serez en mesure de mieux évaluer les changements réels de votre composition corporelle au fil du temps.