

# INBODY- KEHONKOOSTUMUSMITTAUKSIA

LA 4.2. klo 10-16 ja SU 5.2. klo 9-14  
RIENTOLASSA

InBody-mittaus kertoo luotettavasti mm. kehosi rasva- ja lihasmassan määrän, lihastasapainon, rasvaprosentin, viskeraalisen rasvan määrän ja nesteiden määrän.

**Ajanvaraus Hyvinvointiviikolla MA-TO klo 10-15**  
Soita ja varaa aika: 040 660 6867/ Joonas Hynynen  
Sunnuntain vapaat ajat ilman ajanvarausta.

Mittauksen kesto 2-3 min+palautte. Varaa aikaa 15 minuuttia.

Mittaus tehdään avojaloin, kevyissä arki/työvaatteissa.  
Käy wc:ssä ja vältä raskasta ruokailua ennen mittausta.

**Mittaus ei sovellu jos olet raskaana tai  
sinulla on sydämentahdistin tai muu elektroninen lääkelaitte.**

Mittaukset toteuttaa Pohjois-Savon Liikunta ry



**ILMAINEN  
MITTAUS**

