

Checkliste für Ihre Grundumsatzmessung

1. Eine Grundumsatzmessung ist am besten morgens in nüchternem Zustand möglich. Für die genauesten Ergebnisse sollten Sie 12 Stunden vor der Grundumsatzmessung nichts mehr essen und nur Wasser trinken. Alternativ lässt sich der etwas höhere Ruheumsatz (+10% im Vergleich zum Grundumsatz) in mindestens 3 Stunden nüchternem Zustand bestimmen.
2. Zusätzlich sollten Sie mindestens 24 Stunden vorher keinen Sport betreiben und kein Nikotin, Koffein oder Alkohol zu sich nehmen.