

Měření metodou nepřímé kalorimetrie

Přístroj analyzuje hodnotu klidového metabolismu, neboli klidového energetického výdeje. Jedná se o metodu, která je založena na měření vdechovaného kyslíku a vydechovaného oxidu uhličitého. Naměřená hodnota udává, kolik naše tělo spálí energie v klidovém režimu (fyzickém i psychickém). S výsledkem lze pracovat pro optimální nastavení reduččního režimu.

Pro co nejpřesnější výsledek měření je vhodné splnit tyto podmínky:

- ✓ 12 hodin před měřením nejezte, poslední jídlo by mělo být lehké
- ✓ Od posledního jídla pijte už jen čistou vodu, nepijte alkoholu, kávu ani černý/zelený čaj
- ✓ Ráno nekuřte, ani neužívejte žádné nikotinové výrobky
- ✓ 24 hodin před měřením nevykonávejte náročnější pohybovou aktivitu (necvičte)
- ✓ Přijďte v klidu s dostatečným předstihem (fyzické i psychické napětí ovlivňuje měření)
- ✓ Některé léky mohou ovlivnit měření (např. betablokátory, antidepressiva, antiobezitika a jiné). Pokud je to jen možné, užívejte léky až po měření

Preventivní opatření:

- ✓ Měření může být provedeno u každého, kdo vydrží 20-30 minut v absolutním klidu