

# BADANIA - JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ

## Bądź na czczo

min. 6 godz., bez jedzenia i bez tabletki z hormonem

## Odstaw suplementy

3 - 5 dni przed badaniem odstaw wszystkie suplementy, te zawierające biotynę - 7 dni wcześniej

## Nie ćwicz dzień przed badaniem

intensywny trening zafałszowuje wyniki

## Nie wykonuj badań, gdy:

jesteś w trakcie miesiączki, jesteś przeziębiona, masz za sobą zarwaną noc, miałaś silnie stresujący czas

## Rób badania w tym samym laboratorium

łatwiej będzie Ci porównać wyniki badań

## Przed pobraniem napij się wody

ułatwia to pobranie, krew lepiej leci!

