

Wichtig! Bevor Sie anfangen, empfehlen wir Ihnen, die **Demonstrationsvideos** anzuschauen. Diese Videos zeigen Ihnen die gleiche Anleitung, wie sie unten beschrieben ist. Allerdings wird Ihnen eine Person den Ablauf vorführen.

Sie sollten die Messung morgens **vor dem Frühstück** durchführen und möglichst nach Darmentleerung.

Körpergewicht messen

1

Um Ihr **Körpergewicht** zu messen, beachten Sie bitte folgende Schritte:

Justieren Sie Ihre Waage genau auf Null (1):

Wenn Sie eine analoge Waage besitzen, stellen Sie die Nadel Ihrer Anzeige mit dem Stellrad auf "0".
Wenn Sie eine digitale Waage besitzen, vergewissern Sie sich, dass die Anzeige genau 0 zeigt und die Messung durch Antippen oder Bewegung gestartet wird.

Stellen Sie sich **ohne Schuhe und in Unterwäsche** auf die Waage.

Lesen Sie Ihr Gewicht ab (2).

Tragen Sie Ihr Körpergewicht sofort in Ihre App ein, damit Sie es nicht vergessen.



Herzlichen Dank!