

# TANITA

Healthy Habits for Happiness

## Cómo sacar el máximo partido a nuestras básculas de análisis corporal de TANITA.

### Los mejores consejos para medir y controlar mejor tu composición corporal.

Recuerda: una báscula de composición corporal de TANITA es completamente diferente a una báscula de baño normal; no solo calcula tu peso, sino de qué está compuesto.

Tu composición corporal va cambiando a lo largo del día de forma natural debido a factores como comer, beber, sudar e ir al baño. Estos factores pueden cambiar tu peso corporal hasta 2,5 kg en el transcurso de un mismo día, por lo que es importante tomar las mediciones siempre a la misma hora.

Siguiendo estas pautas, las fluctuaciones diarias normales se compensarán, y podrás evaluar mejor los cambios reales en tu composición corporal a lo largo del tiempo.



1. Mídete **una vez a la semana, más o menos a la misma hora.**



2. Coloca la **báscula sobre una superficie plana y sólida**, no sobre una alfombra.



3. **Evita medirte justo después de hacer ejercicio.** El ejercicio afecta a tu cuerpo de diversas maneras, lo que puede dar lugar a resultados incoherentes.



4. **Utiliza la báscula unas 2-3 horas después de haber comido**, ya que la comida o bebida todavía sin digerir aumentará artificialmente tu peso. Consumir grandes cantidades de cafeína o alcohol afectan a la transferencia de agua en tu cuerpo y tienen un impacto negativo en la precisión de los resultados.



5. Súbete siempre a la báscula con los pies descalzos, ya que los electrodos necesitan contacto con la piel. Mídete con **la menor cantidad de ropa posible y vacía los bolsillos**

(especialmente si llevas dispositivos electrónicos como teléfonos, relojes inteligentes o dispositivos GPS).



6. No te muevas durante las mediciones. Cuando te midas con una báscula segmentaria de TANITA con electrodos de mano, **asegúrate de que tus brazos** están un poco estirados para que haya algo de espacio entre tu cuerpo y tus brazos.



7. Mantén la báscula en una habitación a una **temperatura moderada y sin mucha humedad**. Por ello, no te recomendamos tener la báscula en el cuarto de baño.



8. Por último, mantén la báscula **limpia y sin polvo**.

Si sigue estas pautas, las fluctuaciones diarias normales se promediarán y podrá acceder mejor a los cambios reales en su composición corporal con el tiempo.