



### **Perché sottoporsi al test**

- Migliorare il proprio stile di vita e la propria alimentazione
- Rimediare a eventuali carenze nutrizionali con prodotti nutraceutici mirati
- Risolvere eventuali problematiche come mal di testa, insonnia, difficoltà a perdere peso, stanchezza
- Fornire al proprio medico curante informazioni preziose, utili ad accelerare un eventuale iter diagnostico

### **Istruzioni per la preparazione al test**

#### Il giorno che precede il test:

- 1) Idratarsi bevendo nel corso dell'intera giornata acqua, succhi di frutta e tisane (almeno 1,5 litri per adulti e ragazzi, e 600 ml per i bambini).
- 2) Evitare o limitare l'uso di dispositivi elettronici ed evitare di tenerli accanto a sé;
- 3) Evitare o limitare il fumo di sigaretta.

#### Il giorno del test:

- 1) Idratarsi adeguatamente nelle ore che precedono il test;
- 2) Evitare o limitare l'uso di dispositivi elettronici, evitando di tenerli accanto a sé;
- 3) Non fumare;
- 4) Consumare pasti con pochi grassi;
- 5) Non bere caffè o alcolici nelle 2 ore che precedono il test.

