

Vorbereitung Feldstufen-Test / Laktatdiagnostik

Tag vor dem Test:

- Bitte keinen Sport treiben (damit die Glykogenspeicher gefüllt sind)
- Keinen Alkohol am Vortag und am Testtag trinken
- Bereits am Vortag und am Testtag Gut hydrieren (Flüssigkeitsaufnahme)

Test-Tag

- Vor dem Test bitte keinen Sport treiben
- 3 Stunden vor der Messung keinen Kaffee od. Tee trinken
- 3 Stunden vor der Messung nichts mehr essen (d.h. die letzte Mahlzeit sollte 3 h vor dem Test eingenommen werden; der Test wird nicht „auf nüchternem Magen“ durchgeführt)
- Keinen Alkohol trinken
- Am Testtag nicht Rauchen

Bei Krankheitsgefühl, Erkältung, etc. den Test nicht durchführen und unter der TelNr. 0170 739 1114 absagen!!