**Zalecenia do prawidłowego pomiaru masy ciała**

1. Wagę ustawiaj na płaskiej, twardej powierzchni
2. Wagę ustawiaj zawsze w tym samym miejscu
3. Warz się w bieliźnie ( bez cięższej odzieży)
4. Pomiary wykonuj z rana na czczo, po wizycie w toalecie
5. Pomiar wykonaj w dniu konsultacji
6. Kontrolnie możesz sprawdzić poprawność wagi stawiając np. Dwie paczki cukru 2x1 kg, w ten sposób zaobserwujesz czy waga „ nie przekłamuje” w którąś stronę