

# VADEMECUM

1



Non allenarsi 24h prima delle acquisizioni

2



Non indossare oggetti metallici ad esempio collane, bracciali ecc

3



Non mangiare e bere cinque ore prima dell'appuntamento

4



Urinare ed evacuare prima di sottoporsi alle misure

5



Venire muniti di pantalone da ciclista aderente al corpo

6



Indossare top sportivo

7



Indossare scarpe da running

8



Raccogliere i capelli in modalità chignon (il collo deve essere lasciato libero)