

# 什么时候量体重比较准确——体重什么时候测准确？-股识吧

## 一、什么时候量体重才准

体重一天当中是不固定的，这个一般晨起空腹体重最轻，下午体重较重，一般一天内可能有1公斤左右的波动。

如果是测量准确的体重的话，建议在早晨空腹的时候称体重，这样的话这个体重是最准确的，一般饭后的话体重都是可以增长的。

## 二、一天中什么时候称量体重最准确？

据科学证明：人体在上起床梳洗过后最轻，因为休息一夜，体内水分，养分均被吸收，所以理当是最轻的时候。

体内水分的变化使体重在一天中有1~3公斤的增减幅度。

所以每天固定在早晨刚起床后尚未进食时测出的体重是比较准确的。

最重的当然是晚上，这与一天的进食，饮水是脱不了关系的。

所以人说健康的时候，“早上吃饱，中午吃好，晚上吃少”就是这个道理

## 三、什么时候称体重最准确

饭后一个小时，因为那时的你即不饿也不很饱的，而且饭也带消化中，所以那时称体重是最准确的，

## 四、什么时候称体重会比较准？

午饭过后2小时是最准的。

因为早晨吃的东西已消化，午饭消化的快，因此过2小时就会消化，但不会觉得饿

。

所以在下午2点左右是最准的。

## 五、体重什么时候测准确？

## 六、体重什么时候测准确？

你最好在卫生间里放台体重称，体重称量最准的时候是在早晨刚起来，不进行剧烈活动，不进饮食，排空大小便，并脱去衣帽，这样称出来的体重基本是你的净重。

## 七、什么时间称人的体重最准确？

展开全部早晨起床后，大小便结束时为标准。  
血压和体温也是早晨的标准。

\* : [// \\*9986.org/ask/changshijk/011208845.shtml](http://*9986.org/ask/changshijk/011208845.shtml)

## 参考文档

[下载：什么时候量体重比较准确.pdf](#)

[《股票的短线是什么意思》](#)

[《股票怎么判断是上涨还是下跌趋势》](#)

[《怎么在同花顺里选超短的股票》](#)

[《股票k线下影线都很长代表什么》](#)

[下载：什么时候量体重比较准确.doc](#)

[更多关于《什么时候量体重比较准确》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/book/51768906.html>