

24 órás betét teszt

Válasszon ki egy átlagos fizikai intenzitással tervezett napot. Felkelés után tegyen be egy száraz, tiszta betétet, de előtte a betét súlyát mérje le egy konyhai mérlegen (grammban megadva). Végezze a napi normál tevékenységét, majd betét cserekor, mielőtt kidobná a használt, nedves betétet, mérje le a súlyát ismét egy konyhai mérlegen. A száraz és a nedves súly közötti különbség grammban kifejezve a vizeletvesztés mértéke. Jegyezze fel a számot. Ismétlje ezt meg minden egyes betétcsere alkalmával az első méréstől számított 24 órán keresztül. Adja össze a részösszegeket és így megkapja grammban kifejezve a 24 óra alatt történt teljes vizeletvesztés mértékét.