

## 体重什么时候量比较准、量体重是早上量准还是晚上准？ ？？正常都是什么时候量-股识吧

### 一、量体重是早上量准还是晚上准？？？正常都是什么时候量

展开全部每天固定时间称好点，按那个标准，然后看一下肌肉率和脂肪率是否偏差很大。

### 二、什么时候称体重最准？

应该在早上，早饭要吃，空腹的话，称出来是偏低的，但吃了饭之后就偏高啊？所以我想，应该是在早上10点，这时候早饭吃的有点消化了，又不是感觉饿，身体条件感觉好，精力充沛，这样自身感觉好的时候去称，

### 三、一天当中什么时候的体重最准？

早上一起来 不吃饭称的 那样肚子里没东西 是正常的 那样准

### 四、量体重是早上量准还是晚上准？？？正常都是什么时候量

展开全部每天固定时间称好点，按那个标准，然后看一下肌肉率和脂肪率是否偏差很大。

### 五、请问每天里面什么时间称体重最准确？

早上起床空腹后和晚餐之后，每天称两次，基本就知道你一天的最低和最高体重了，这种方法不仅可以知道自己有多重，还可以了解自己这一天吃了多少东西，已及

简单的运动情况。

## 参考文档

[下载：体重什么时候量比较准.pdf](#)

[《中泰齐富股票卖了多久可以提现》](#)

[《股票停牌重组要多久》](#)

[《股票开户一般多久到账》](#)

[《股票资金冻结多久能解冻》](#)

[下载：体重什么时候量比较准.doc](#)

[更多关于《体重什么时候量比较准》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/subject/51400706.html>