

Przygotuj się. Spokojnie, krok po kroku.

Krótką checklista do zapisania w telefonie lub wydrukowania. Szczegółowa instrukcja laboratorium dla wybranych badań ma pierwszeństwo.

01 **Sprawdź wymagania swoich badań**

Ustal z laboratorium porę pobrania i to, czy masz być na czczo. Nie wszystkie badania wymagają takiego samego przygotowania.

02 **Dzień wcześniej**

Zachowaj zwykłą dietę. Unikaj intensywnego wysiłku przez około 24 godziny. Zadbaj o nocny odpoczynek.

03 **Leki i suplementy**

Powiedz lekarzowi lub laboratorium, co przyjmujesz. Nie odstawiaj samodzielnie leków. Termin ich przyjęcia uzgodnij z lekarzem.

04 **Rano przed pobraniem**

Jeśli zalecono badanie na czczo, przestrzegaj ustalonego odstępu od posiłku. Możesz wypić szklankę niegazowanej wody, o ile nie otrzymasz innych zaleceń.

05 **Na miejscu**

Przed pobraniem odpocznij około 15 minut w pozycji siedzącej. Zachowaj otrzymany kod do odbioru wyników.

Źródło: ALAB: [przygotowanie do badania](#). Sprawdzono 18.09.2026. Materiał organizacyjny; nie zastępuje indywidualnych zaleceń medycznych.

zbadajsie.upgradeyourself.pl · biuro@upgradeyourself.pl