

Importante – Por favor Leia!

Os níveis de água do seu corpo flutuam naturalmente ao longo do dia e da noite. Quaisquer mudanças significativas na água corporal podem afetar as leituras da composição corporal; por exemplo, o corpo tende a ficar desidratado após uma longa noite de sono, então se você fizer uma leitura pela manhã, seu peso será menor e seu percentual de gordura corporal maior. Comer grandes refeições, beber álcool, menstruar, adoecer, fazer exercícios e tomar banho também podem causar variações nos níveis de hidratação.

Para obter a leitura mais confiável, é importante usar o monitor de composição corporal em um horário consistente do dia e em condições constantes.

Recomendado manter o protocolo antes da pesagem e também sempre a mesma rotina do paciente nos dias de pesagem!

Orientações de preparo para o exame de bioimpedância

1. Ingerir pelo menos 2L de água no dia anterior ao exame;
2. Não usar diuréticos, apenas se for de uso contínuo e prescrito pelo médico;
3. Não realizar atividades físicas 24 horas antes
4. Suspende 24h antes do exame: bebidas alcoólicas e alimentos que contenham cafeína (café, refrigerantes, chocolate, chá mate, chá verde);
5. Tomar 1 copo com água, 1 hora antes do exame.
6. Esvaziar a bexiga antes da realização;
7. Não estar em período pré-menstrual ou menstrual.
8. Alimentação leve em períodos que antecedem ao exame.

* Restrições: grávidas ou com suspeita, pessoas com marca-passo, pessoas com placa metálicas.

✓ Importante: retirar meias, adornos ou qualquer objeto metálico.

