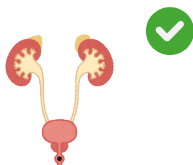
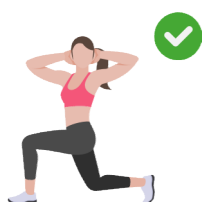


Prepare-se para o exame de bioimpedância

O que fazer?



Urinar até 30 minutos antes do teste.



Vestir roupas leves, de tecido fino, curtas e que não tenham metal (ziper ou botões) - Ex: top e short de ginástica.



Se hidratar bastante um dia antes - 2 a 2,5 litros de água.



Não venha com pressa - precisa de pelo meno 10 minutos de repouso antes do teste.



Avalie o seu estado de saúde - não pode fazer o exame com febre ou sintomas gripais.



Tenha certeza que não está grávida.

Prepare-se para o exame de bioimpedância

O que NÃO fazer?



Não comer 3 a 4 horas antes do teste, porém não fazer o jejum a noite toda (comer 3 a 4 horas antes do teste).



Não estar menstruada. Agende o exame 5 dias antes ou 5 dias depois da menstruação.



Não praticar atividade física 24 horas antes do teste.



Não ingerir bebida alcoólica 24 horas antes do teste.



Não tomar banho quente ou fazer sauna antes do teste.



Não tomar café ou energético ou pré treino ou chocolate ou chá 24 horas antes do teste. (Cafeína).



Não fazer massagem ou acupuntura 24 horas antes do teste.

Prepare-se para o exame de bioimpedância

O que NÃO fazer?



Não estar em uso de corticóide.



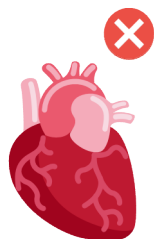
Não fazer exame de sangue no dia do teste.



Objetos metálicos devem ser removidos (anéis, cordões, pulseiras, relógios metálicos, etc).



Pessoas com placas metálicas em alguma parte do corpo não podem fazer.



Pessoas em uso de marca-passo não podem fazer.



Não usar hidratantes ou protetor solar na pele