EXAME DE BIOIMPEDÂNCIA

Data: ____ /____ /____ Horário:_____

Para que o exame seja preciso e confiável, é importante seguir as orientações abaixo:

- Evitar a ingestão de alimentos nas 3 horas anteriores ao exame;
- Não realizar exercício físico nas 6 horas anteriores ao exame;
- Não consumir álcool nas 24 horas anteriores;
- Evitar excesso de cafeína (café, energético, chá preto) nas 24h anteriores;
- Esvaziar a bexiga cerca de 30 minutos antes;
- Não realizar o exame logo após banho, sauna ou exposição intensa ao calor;
- Não usar cremes ou loções em mãos e pés;
- Em mulheres, evitar período menstrual quando possível, devido à retenção hídrica.
- O exame é contraindicado para indivíduos com marcapasso/dispositivos eletrônicos implantados.

Sesc Fecomércio Senac