

Orientações para exame de bioimpedância



Preparo geral (24h antes) ⏲

- Evitar consumo de bebidas alcoólicas 🍷✖
- Evitar treinos intensos ou atividades físicas extenuantes 🏃‍♂️♀✖
- Não utilizar cremes ou óleos corporais nas pernas, braços ou abdômen 🌈✖

Preparo no dia do exame 📅

- Hidratação adequada: beba água normalmente 💧
- Alimentação: aguardar pelo menos 3 horas após a última refeição 🍽️
- Evitar café, pré-treinos e energéticos ☕⚡
- Evitar uso de diuréticos (se for de uso contínuo, apenas informar) 💊
- Não treinar antes da avaliação 🏃‍♂️♀✖
- Ir ao banheiro antes do exame 🚽

Vestimentas adequadas 🛍️👟

- Usar roupas leves: top/sutiã sem bojo volumoso, bermuda ou shorts 🧦
- Evitar roupas grossas como moletom ou jeans ✖️
- Evitar acessórios metálicos: relógios, pulseiras, tornozeleiras, brincos grandes ✖️
- Chegar com os pés limpos, secos e sem creme ✨

Situações especiais ⚠️

- Gestantes não devem realizar bioimpedância 🙄✖️
- Pessoas com marcapasso devem evitar ❤️⌚
- Durante o período menstrual, podem ocorrer alterações por retenção de líquidos 💧