

# RECOMENDAÇÕES PARA O EXAME DE BIOIMPEDÂNCIA

---



**RICHARDSON  
MARCOLINO**  
*nutricionista*

## **PARA QUE SERVE?**

Esse exame vai medir toda a sua estrutura corporal, ou seja, toda a quantidade de massa magra, gordura e água na composição do organismo. A bioimpedância serve para fornecer dados precisos para a montagem do IMC (Índice de Massa Corporal) do indivíduo.

## **COMO FUNCIONA?**

Este tipo de exame se faz em balanças especiais, que têm placas de metal que conduzem um tipo fraco de corrente elétrica que atravessa todo o corpo. É indolor e muito importante para quem tem um objetivo específico com o corpo.

# RECOMENDAÇÕES

- Não consumir medicamentos diuréticos nos 7 dias que antecedem o teste;
- Mulheres não devem estar no período pré-menstrual para a realização do exame;
- Esvaziar a bexiga antes do exame;
- Não é indicada a prática de exercícios físicos intensos durante as últimas 24 horas;
- Recomenda-se urinar pelo menos 30 minutos antes do teste;
- Deve-se manter em repouso de 5 a 10 minutos antes de se submeter ao procedimento, ou ter dormido pelo menos 7 horas de sono;
- Permanecer em jejum pelos menos 3 horas antes do procedimento;
- Não consumir bebidas alcoólicas durante as 48 horas que antecedem o exame;
- Não consumir cafeína durante as 24 horas que antecedem o teste (se não conseguir, ao menos 3 horas antes);
- Mulheres grávidas e portadores de marca-passo não podem realizar este exame.

# CONTATOS:



Site



Email



Instagram



Whatsapp



**RICHARDSON**  
**MARCOLINO**  
*nutricionista*