

Para ter sucesso da perda de peso é necessário seguir as orientações abaixo

Licenciada:

Contato:

Horários e condições de medição recomendados: Estar atento a ocasiões em que a porcentagem de gordura corporal se altera no próprio programa diário fará com que conheça tendências mais exatas sobre a composição do corpo.

Deve-se fazer as medições sob as seguintes condições:

- Evitar fazer após um exercício físico vigoroso (caminhada, corrida, academia, etc.), deve-se estar descansada ou em repouso.
- Evitar fazer depois de um banho ou sauna.
- Evite fazer após o consumo de álcool ou de uma grande quantidade de água.
- Evite fazer após uma refeição (fazer cerca de 2 horas após).
- Evite fazer quando estiver no ciclo menstrual (se fizer, informar a pessoa responsável pela aferição).
- Urinar antes de fazer a medição.
- Evite consumir líquidos exagerados dentro de duas horas antes da medição.
- Evite depois da utilização de medicamentos e fitoterápicos diuréticos.

Se uma medição for feita sob uma das condições físicas acima, a composição corporal calculada pode diferir significativamente do real, pois o conteúdo de água do seu corpo está mudando.

