



procedimento de **bioimpedância**

Jenifer Silvestre

equilíbrio e
consciência em
alimentação

**ingerir a média de 2 litros
de água no dia anterior ao
exame**

**não consumir bebidas
alcoólicas 48 horas antes do
exame**

**jejum (água e alimentos)
de 4 horas antes do exame**

**evitar a realização do
exame no período menstrual**

**não consumir bebidas
diuréticas na semana do
exame**

**ir ao banheiro pelo menos
20 minutos antes do exame**

**não realizar atividades
físicas pelo menos nas 12
horas que precedem o teste**

