



SBS Service di Francesca Ruggiero
Via XXV Aprile, 46
34074 Monfalcone (GO)
Cellulare 347.7903976
E-mail: ruggiero@sbs-italia.it
Partita IVA 01067320315

SUGGERIMENTI PER LA PREPARAZIONE ALLA VALUTAZIONE CLINICA DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA MEDIANTE MISURAZIONE DELLA BIOIMPEDENZA INTRA ED EXTRACELLULARE (BIA)

Per garantire le condizioni ottimali della valutazione, si consiglia di:

- Presentarsi a digiuno, o che siano trascorse almeno 3 ore dall'ultimo pasto, comunque non copioso
- Non ingerire grandi quantità di acqua o di altri liquidi subito prima della valutazione
- Non assumere caffè o altre bevande eccitanti nelle 4 ore che precedono la valutazione
- Non assumere bevande alcoliche nelle 24 ore che precedono la valutazione
- Non praticare sport, realizzare esercizio fisico intenso o fare saune nelle 12 ore che precedono la valutazione

Eliminare urina nei 30 minuti precedenti la valutazione

Nel caso in cui il soggetto sia femmina, è bene ricordare che:

i giorni più indicati per effettuare la valutazione sono i primi del ciclo mestruale

La valutazione non può essere eseguita su:

- **soggetti portatori di pacemaker**
- **donne in gravidanza o allattamento**
- **soggetti epilettici**
- **soggetti con in atto episodi di irritazione cutanea o allergie da contatto**