



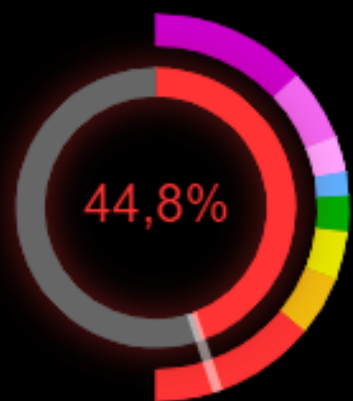
Gordura

Massa Gorda

39,2 Kg

% Gordura

44,8 %



Target

Hidratação

Água Corporal Total

34,7 litros / 39,6 %

Índice de hidratação

3,0 cm/ohms x 10

Água na Massa Magra

71,8 %



Água Intra e Extra Celular

Intracelular

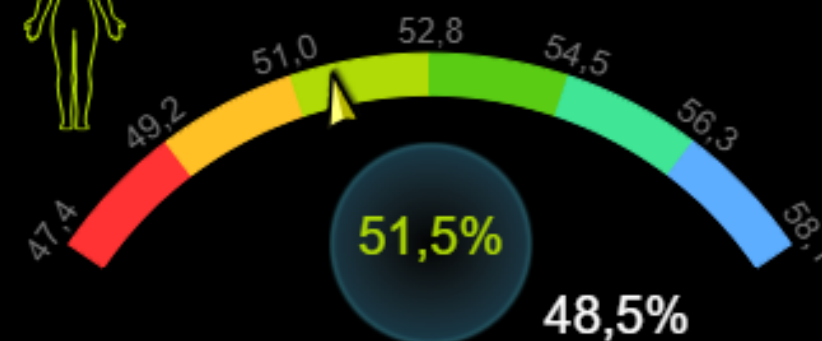
17,9 litros

Água Intracelular %

51,5 %

Extracelular

16,8 litros



Massa Magra e Muscular

Massa Magra

3,3 Kg / 55,2 %

Razão Músculo Gordura

0,5 kg músculo / kg gordura

Massa Muscular

21,5 Kg / 24,6 %



Peso, Altura e TMB

IMC

35,1 Kg/m²

Idade

33 anos

Taxa Metabólica Basal

1.404 kcal/24h

158 cm



87,5 kg

Sintomas

Saúde Celular

Ângulo de Fase

7,0 graus

Idade

33 anos

Idade Celular

31 anos



Eletrodos



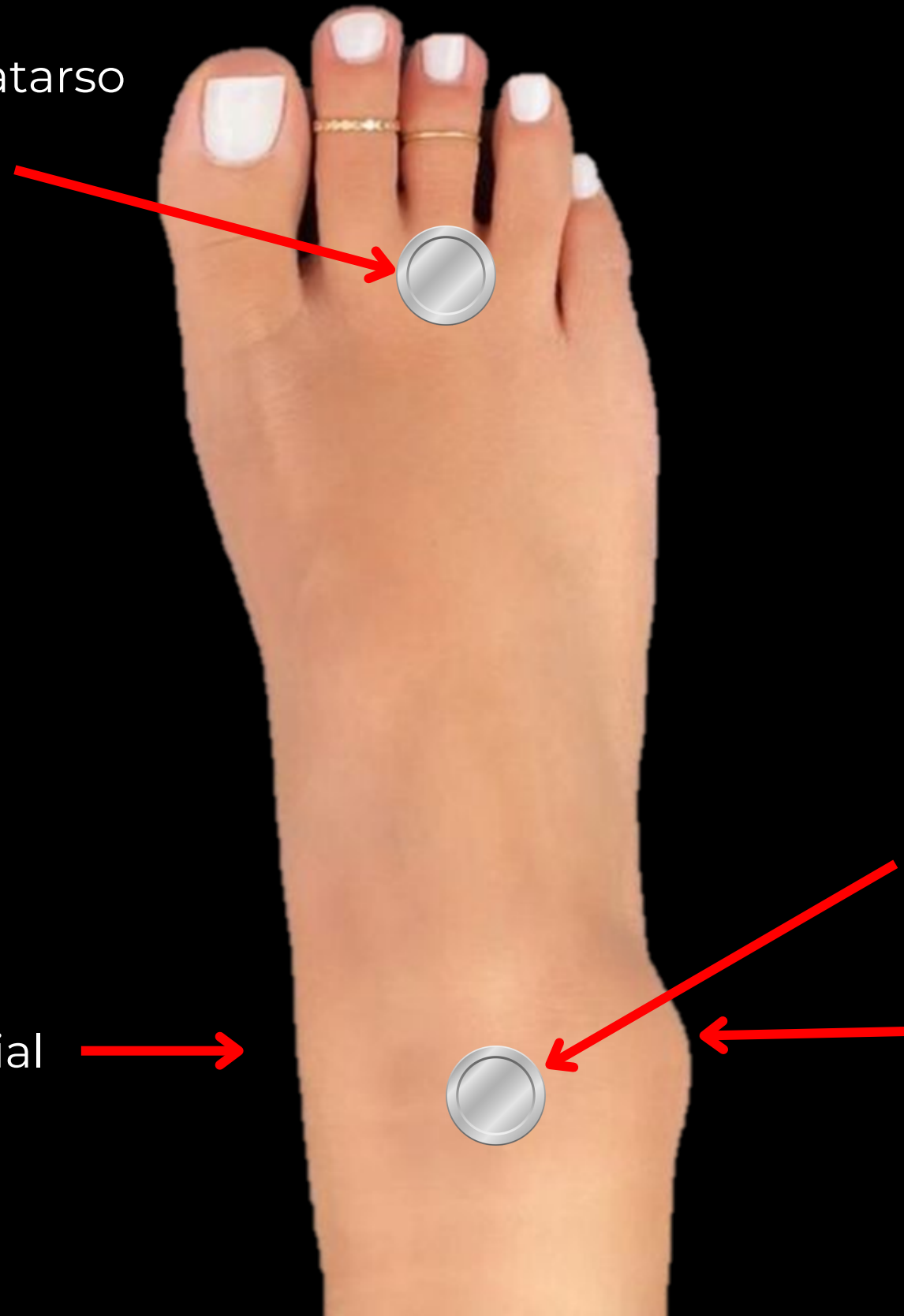
Eletrodos

Cabeça do processo ósseo do terceiro metatarso
(Epífise distal do terceiro metatarso)

Maléolo medial

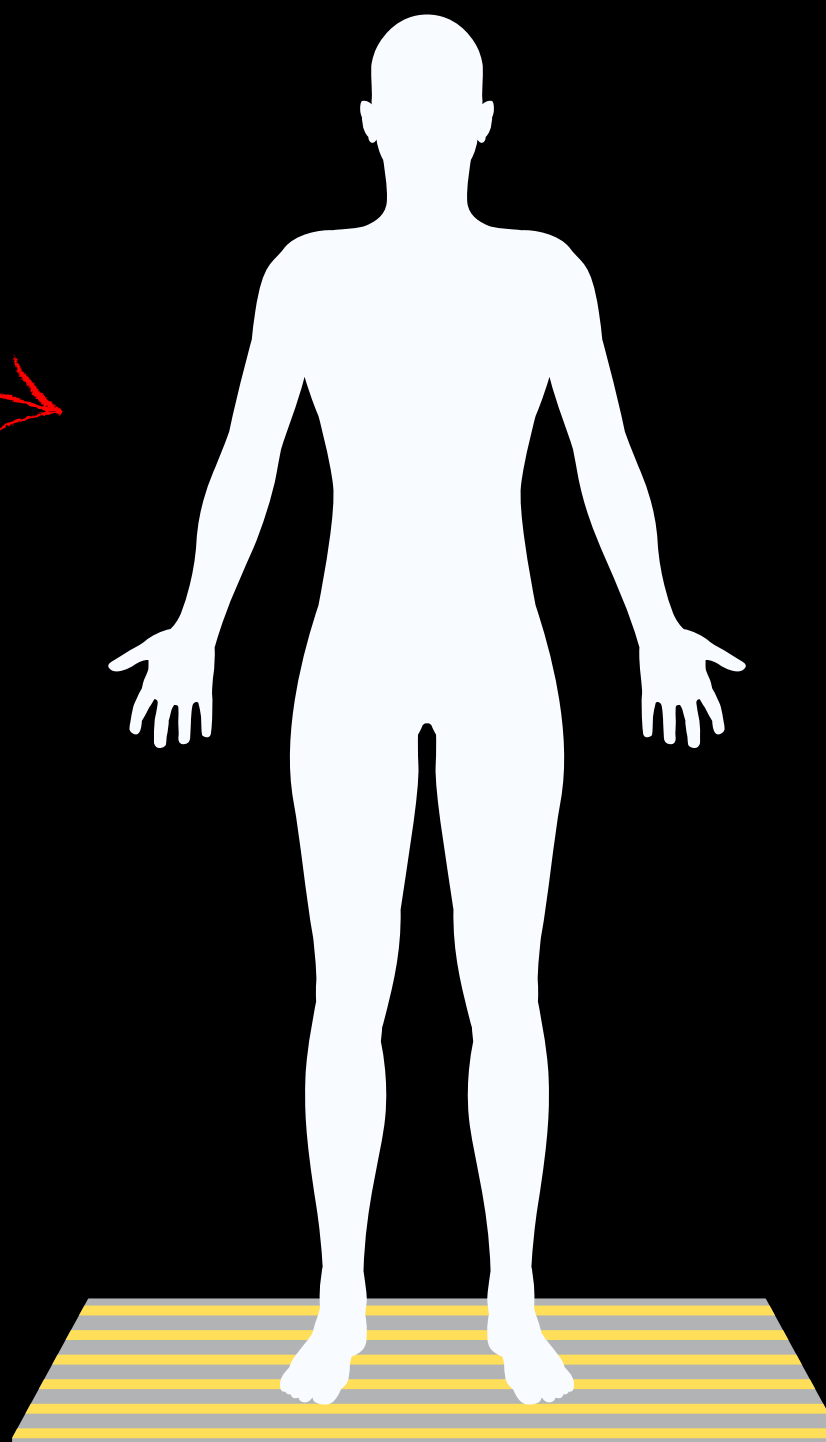
Ponto médio

Maléolo lateral



Posição

Posição em A, sem deixar que os membros se toquem ou toquem partes do corpo



Tapete de qualquer material, para isolar e evitar que a corrente se perca na terra

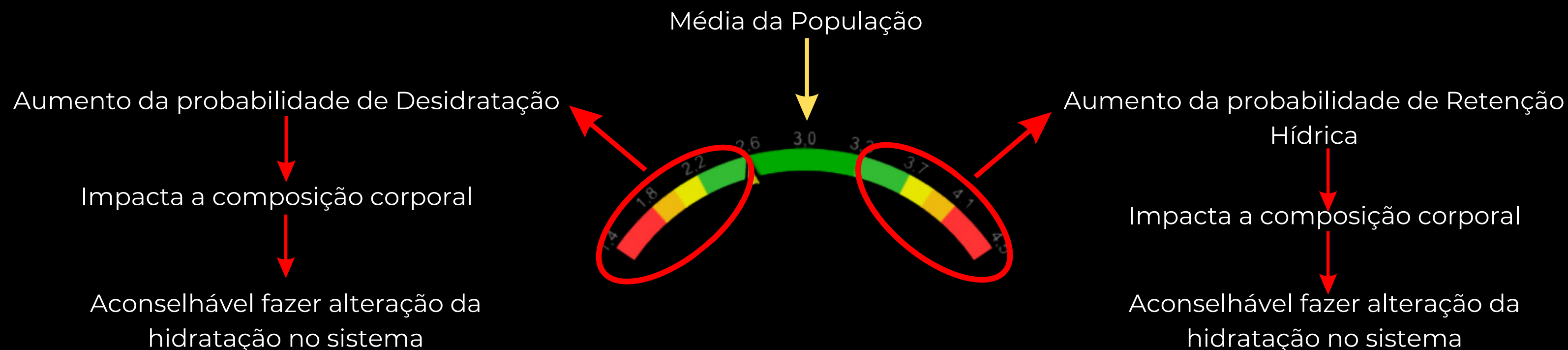
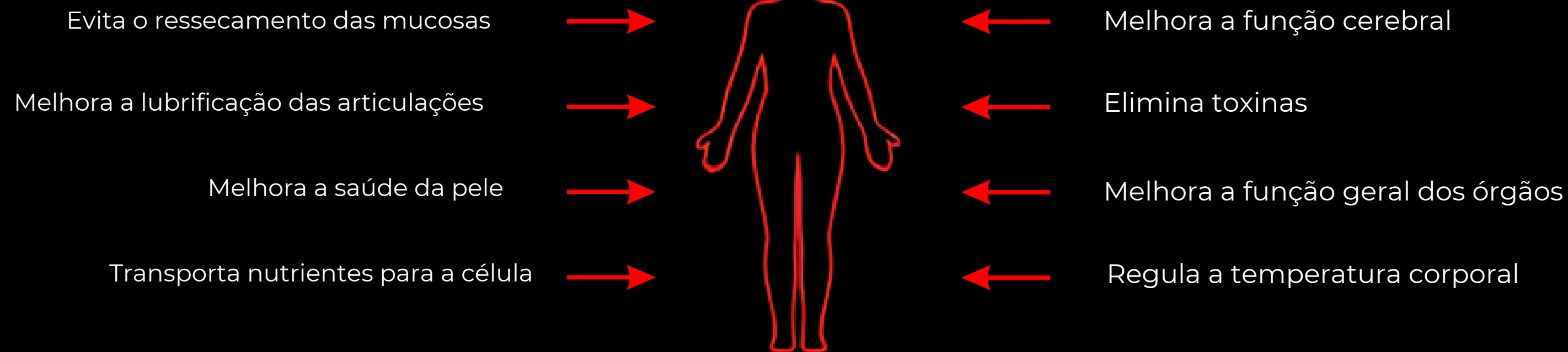
Recomendações

A bioimpedância é um procedimento que requer uma preparação no dia anterior.

Garanta que o avaliado:

- ☒ Não tenha sofrido alteração incomum na hidratação nas últimas 24 horas (por exemplo, ingestão de bebida alcóolica ou até mesmo um processo de diarreia);
- ☒ Não tenha feito uma refeição principal nas últimas 2 horas;
- ☒ Não tenha se exercitado nas últimas 4 horas;
- ☒ Não esteja gestante. Na gravidez a hidratação fica alterada e os resultados não são coerentes;
- ☒ Não seja portador de marca-passo ou implante coclear;

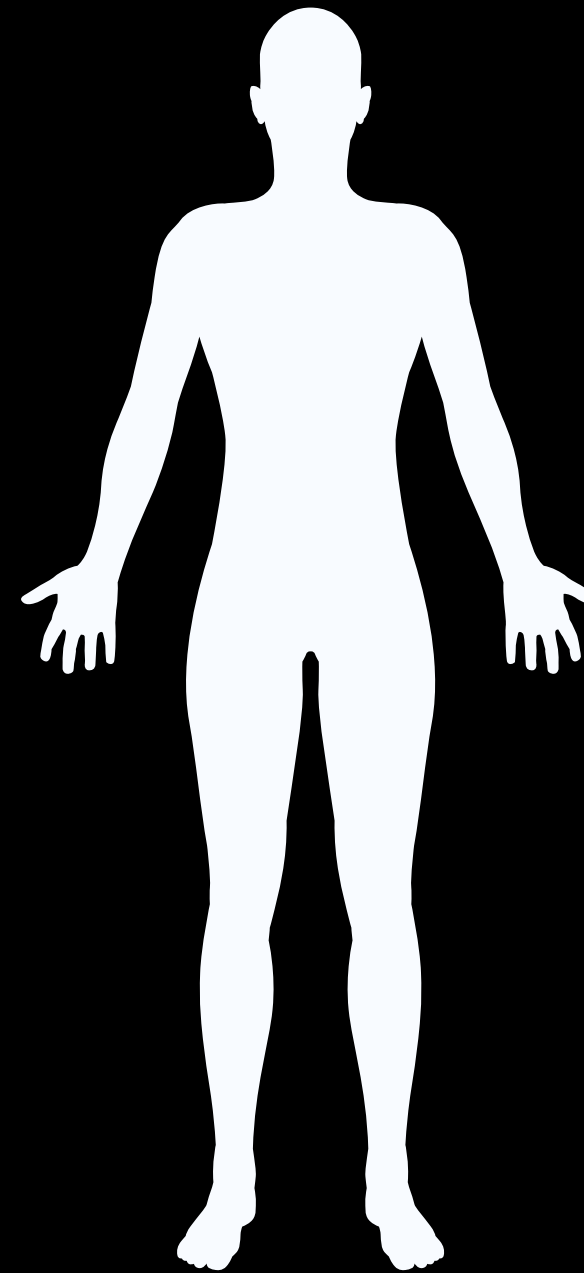
Hidratação



$$\text{Cálculo de ingesta hídrica mínima diária} = \text{peso} \times 0,35$$

Risco Cardiometabólico

RCEst



Aumento do indicativo de:

- * Esteatose Hepática
- * Resistência a Insulina
- * Diabetes tipo II
- * Alteração da Pressão Arterial

Risco Cardiometabólico

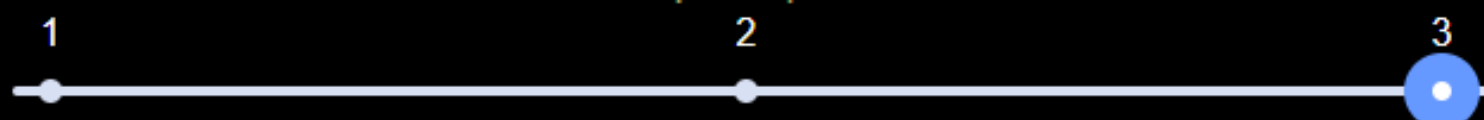
19/10/2023 às 17:33



Marcadores 

Metas

Essa meta é para quantos meses?



Meta para a cintura



Meta para o peso



Meta para o HDL

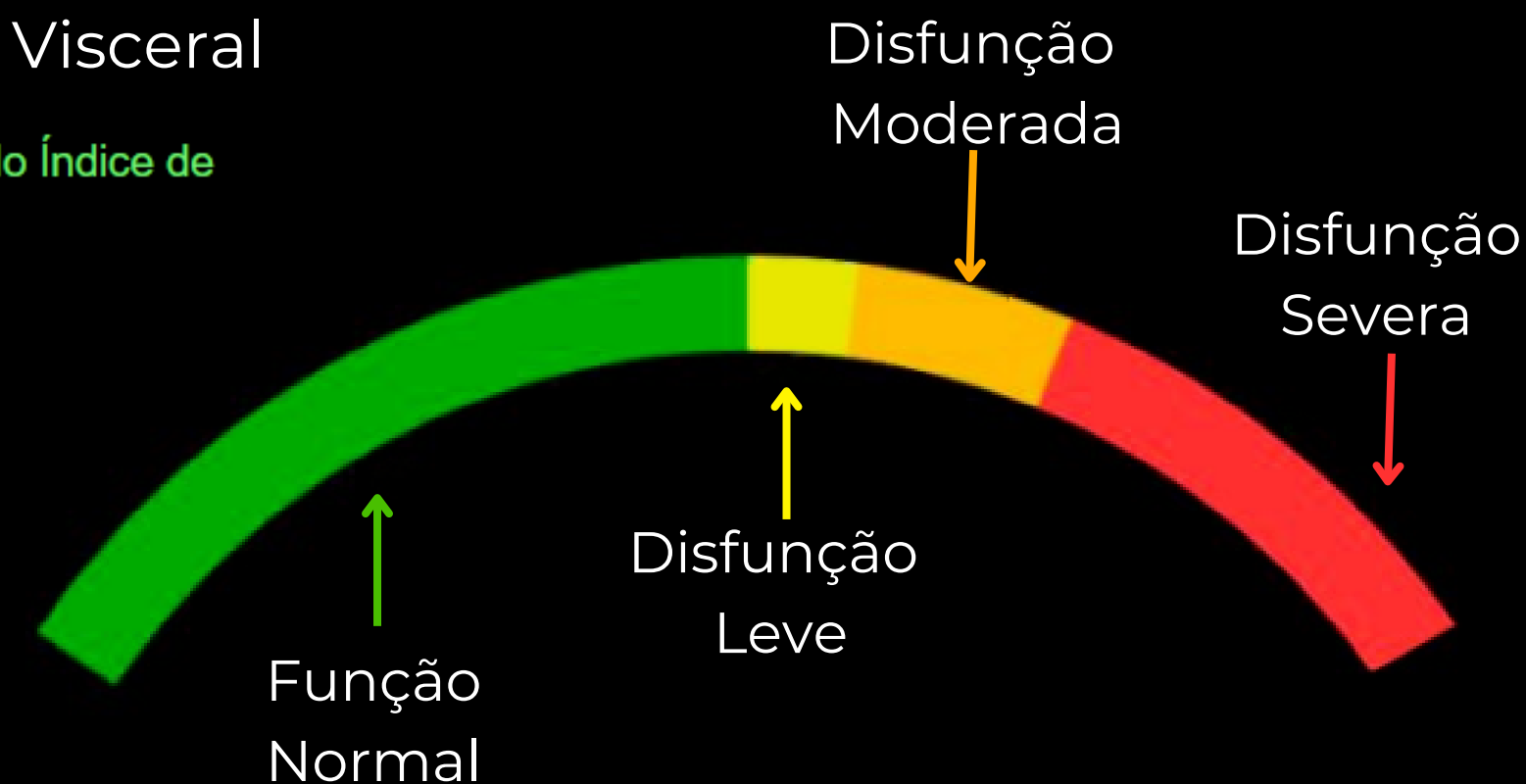


Meta para os Triglicerídeos

Índice de Adiposidade Visceral

Análise do Risco Cardiometabólico pelo Índice de Adiposidade Visceral

Mostra RCEst



Índice de Adiposidade Visceral

As cores mostram a função da Adiposidade Visceral que tem alta correlação com o Risco Cardiometabólico

VERDE	≤ 2.52	Função da Adiposidade Visceral Normal
AMARELO	≤ 2.58	Disfunção da Adiposidade Visceral Leve
LARANJA	≤ 2.73	Disfunção da Adiposidade Visceral Moderada
VERMELHO	> 2.73	Disfunção da Adiposidade Visceral Severa

2.47

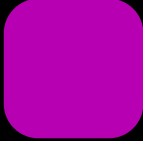
out

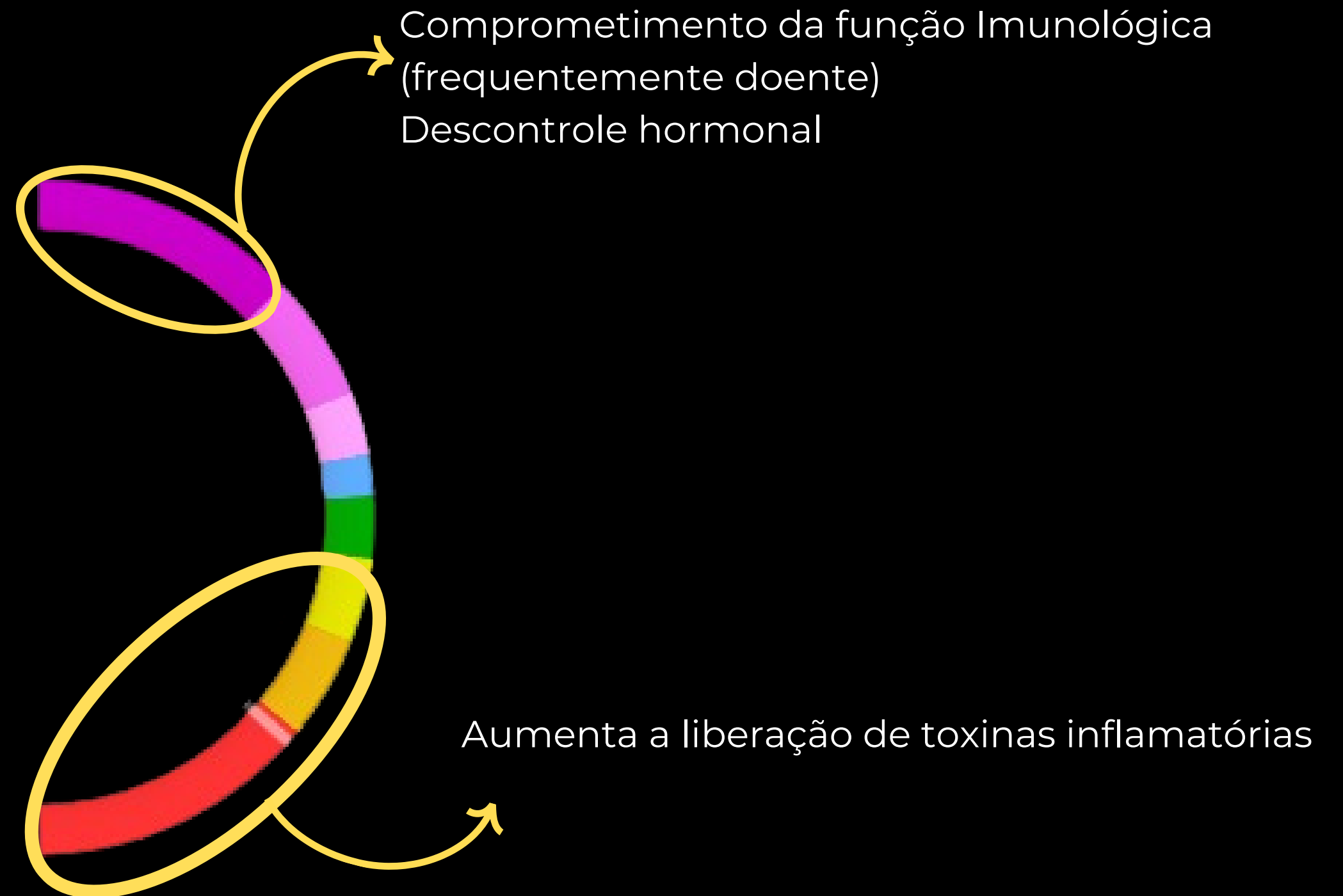
nov

dez

jan

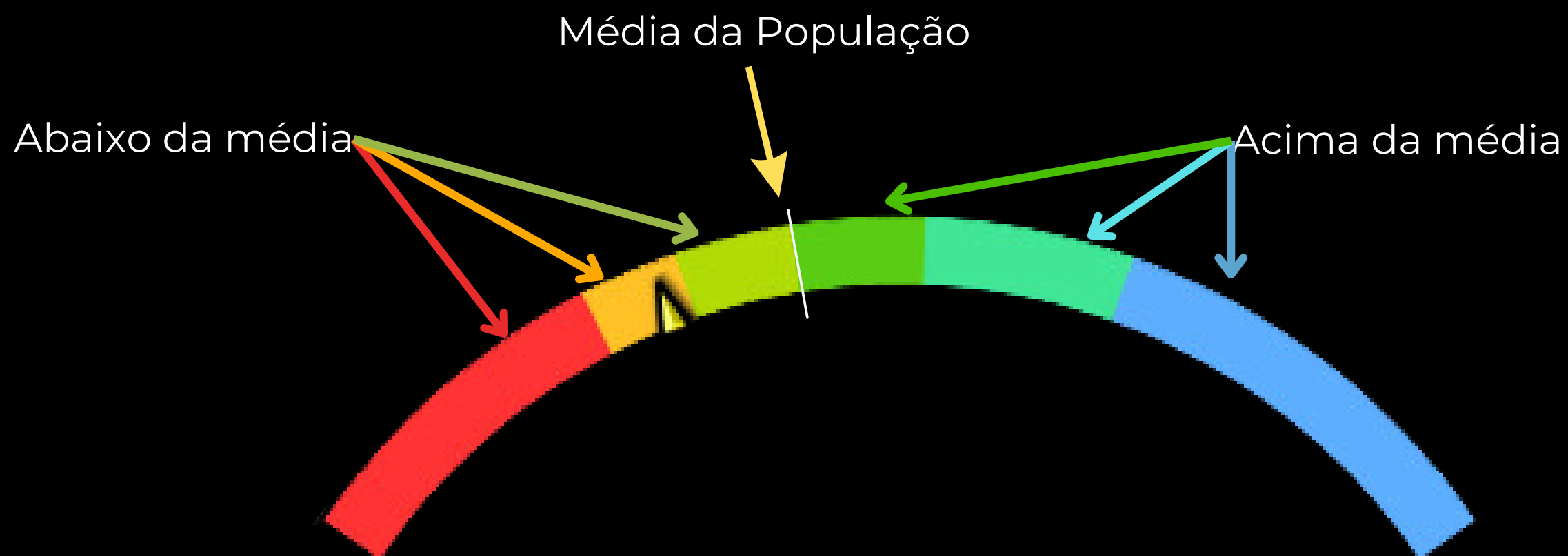
Gordura

-  Gordura Essencial
-  Muito abaixo da média para a faixa etária
-  Muito abaixo da média para a faixa etária
-  Abaixo da média para a faixa etária
-  Média para a faixa etária
-  Acima da média para a faixa etária
-  Alto para a faixa etária
-  Muito alto para a faixa etária



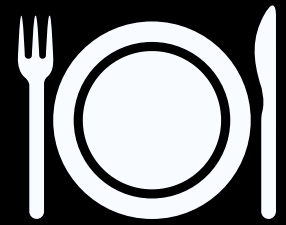
Razão Músculo Gordura

- Proporção da quantidade músculo em relação a quantidade de gordura;
- Eficiência da redução de peso;
- Eficiência do ganho ou perda de massa muscular comparado com a gordura.;

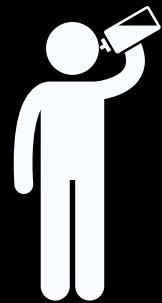


Água Intra e Extra celular

Relacionado ao estilo de vida



NUTRIÇÃO



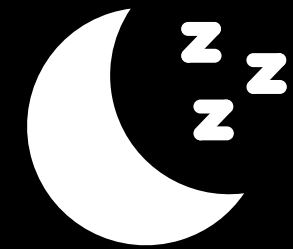
HIDRATAÇÃO



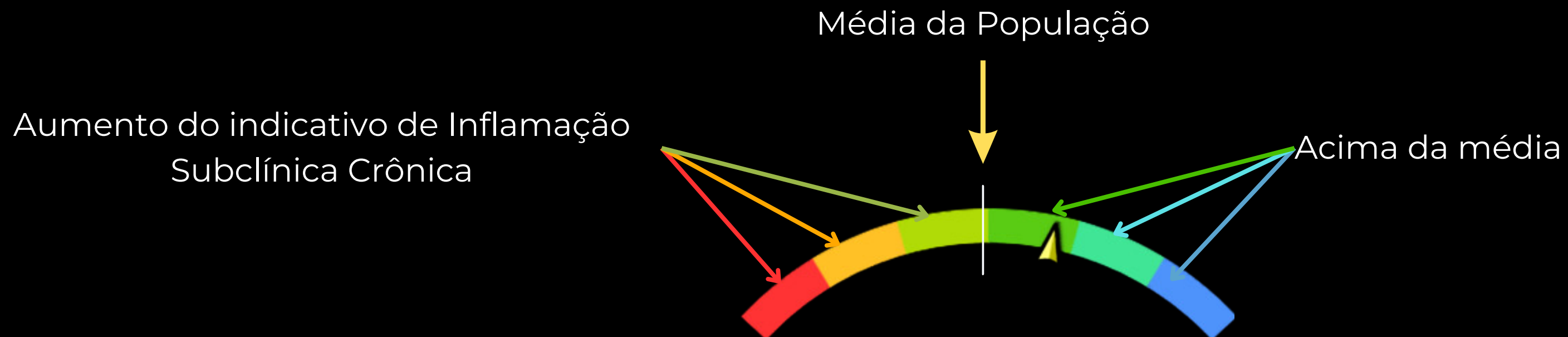
MOVIMENTO



GESTÃO DO
ESTRESSE

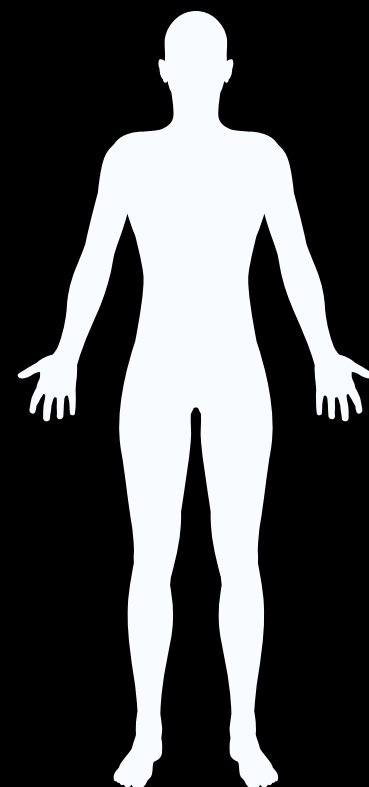


SONO



Saúde Celular

Ângulo de Fase



Muscularidade



Estresse Oxidativo



Inflamação Subclínica Crônica



Longevidade

