

**Orientações e
Preparos**

**Preparo no dia do
exame**

Adipometria

- Não fazer musculação (exercício de força) nas 24h antes do exame;
- Não passar hidratante ou óleo no corpo;
- Comparecer com roupas leves e não vir de calça. Observe orientações específicas abaixo:
 - i. Mulheres: Se preferir pode colocar por baixo do vestido Biquíni, caso precise retirar a vestimenta para verificação das medidas. É possível não vestir traje de banho, mas use sutiã com fecho nas costas para facilitar na hora do exame. Use roupas leves e sem compressão ou tecidos grossos (não usar calça jeans ou bermuda/short jeans). Roupas de malha de academia, sem compressão, são as ideais.
 - Não usar roupas íntimas de compressão (macaquinho, cinta, body, maiô);
 - ii. Homens: Usar roupas leves, short tactel ou Dry-fit meio da perna e folgado (podem ser bermudas, desde que leves e folgadas que não aumentem volume do quadril e não interfiram na aferição da coxa).