



Boa Forma & Saúde

Avaliação da composição corporal

Esta Avaliação informa sobre sua :

- <> Quantidade de massa magra
- <> Quantidade de gordura corporal
- <> Quantidade de água corporal
- <> Informa sobre o peso e a quantidade de gordura ideal.

Para obter resultados exatos você deve seguir as seguintes exigências:

- 1) Não pode ser realizado no período menstrual (inclue também os três dias antes e depois)
- 2) 3 dias sem tomar álcool
- 3) Os dias antes da medição tomar bastante líquido
- 4) 24 horas sem atividade física intensa
- 5) 12 horas sem fumar
- 6) Jejum absoluto de 5 horas (inclui líquido) !
- 7) Urinar 20 – 30 minutos antes
- 8) Não aplicar cosméticos nas mãos e pés antes da avaliação

Essa Avaliação não tem importância para o seu treinamento e pode ser realizada também mais tarde; ela é apenas uma referência. Caso queira repetir depois de alguns meses para verificar o sucesso do Treinamento teremos com isso a possibilidade de comparação

® VITALIS Akademia

Rua Carlos Silveira, 245
12942-100 Atibaia-SP

Fax/Fone : 011 – 4412 – 0295

<http://academiavitalis.wix.com/atibaia>

Avaliação física

Ela se compõe de quatro testes isolados. Faremos uma Avaliação :

- <> Postural
- <> Antropométrica (Circunferências do corpo)
- <> Resistência física
- <> Flexibilidade

Os resultados nos fornecem informações importantes para determinar o seu Treinamento.

Compareça :

- 1) alimentado normalmente !!
- 2) com roupas de ginástica justas (tecido fino).....

pois para a avaliação postural é necessário que se veja o contorno do corpo ! Caso você não goste de roupas colantes trazer uma outra que você possa vestir depois da avaliação postural.

>> Trazer uma toalha <<

Caso você use óculos para leitura por favor, não os esqueça !!