

CONSEJOS PARA LA VALORACIÓN EN BIOIMPEDANCIA

Lo más importante para poder comparar resultados de días distintos, **PROCURAR QUE CADA VALORACIÓN SEA EN LA MISMAS CONDICIONES.**

1. **Usa ropa ligera o de baño** – como mallas cortas y camiseta ligera o ropa de baño.
2. **Ten en cuenta que necesitarás descalzarte y quitarte los calcetines o medias.**
3. **No se realizarán más de 1 medición cada 4 a 6 semanas.**
4. **Las personas que estén siguiendo un plan de alimentación con la nutricionista no se realizarán mediciones salvo que el profesional lo acredite.**
5. **Antes de la medición evacua vejiga e intestinos.**
6. **Evita tomar café, té o mate 12 horas antes.**
7. **No comer (mínimo) 3-4 horas antes y evita beber grandes cantidades.**
8. **No fumar 3 horas antes**
9. **Evitar cremas corporales y de manos ese día antes de la medición.**
10. **Evita tomar alcohol (48 horas antes) o más medicación diurética de lo habitual (1 semana antes)**
11. **No hacer ejercicio intenso el día anterior (12 horas mínimo)**
12. **Evitar análisis 5 días antes y hasta 5 días después de menstruar.**
13. **No medir en condiciones especiales (si estas embarazada, llevas un marcapasos o prótesis metálicas)**

En cumplimiento de lo dispuesto en el Artículo 13 del Reglamento General de Protección de Datos 2016/679 y la Ley Orgánica 3/2018 de Protección de Datos y Garantía de los Derechos Digitales, le informamos que la información que nos facilite será tratada como sigue: **Responsable:** Dimovement - Centro de entrenamiento (Diego Ruíz Sojo), **Finalidad:** Prestación de servicios profesionales de actividades físicas y deportivas y las comunicaciones necesarias en función a la relación existente, para los que puede ser necesario también conocer y tratar datos personales referidos a la salud del interesado, porque es necesario para la ejecución de un contrato en el que el interesado es parte o para la aplicación a petición de este de medidas precontractuales (art. 6.1.b del GDPR), además para el tratamiento de datos relativos a la salud porque previamente se solicita el consentimiento explícito para el fin especificado (art. 9.2.a GDPR); **Legitimación:** Autorización expresa, interés legítimo; **Destinatarios:** Los datos no se cederán a terceros salvo en los casos en que exista una obligación legal; **Derechos:** Puede ejercer sus derechos de acceso, rectificación, supresión, limitación, oposición y portabilidad en la siguiente dirección: Calle el electrodo,72, nave 102. 28522. Rivas - Vaciamadrid. Cualquier persona puede presentar una reclamación ante la Agencia Española de Protección de Datos, estando los formularios disponibles en la web www.agpd.es en caso de considerar que sus derechos no han sido satisfechos; **Plazo de conservación:** Mientras se mantenga la relación y durante los años necesarios para cumplir con las obligaciones legales; **Información Adicional:** Puede consultarla en nuestras instalaciones o www.dimovement.es