📝 Alma Estética Buenos Aires
Indicaciones post Tratamiento - InBody

¡Genial que te hayas hecho un análisis de InBody! 📊 Ahora, para sacar el máximo provecho a este estudio y seguir cuidando tu cuerpo, tené en cuenta lo siguiente:

💧 Hidratate bien antes y después de la evaluación, ya que el agua puede afectar los resultados.

🥗 Mantén una alimentación equilibrada. Evitá comidas muy pesadas o excesos el día de la consulta.

⏰ Realizá el análisis siempre en ayuno, al menos 2-3 horas antes para resultados más precisos.

🚶 Evitá hacer ejercicio intenso el día previo para que tus músculos no estén fatigados.

📅 Repetí el estudio cada 1-3 meses para seguir de cerca tus progresos y ajustar tu plan si es necesario.

¡Ahora a disfrutar de los datos que te ayudarán a mejorar tu bienestar! 💪✨