

REGLAMENTO PARA EL SERVICIO DE NUTRICIÓN

Para ofrecerle un mejor servicio, deberá cumplir lo siguiente:

1. Las consultas de Nutrición se pagan en la Caja General de este Centro Deportivo y las citas se agendan al momento de realizar su pago.
2. Para las consultas de primera vez, la duración será de 1 hora.
3. Para las consultas de seguimiento, la duración será de 30 minutos.
4. Para asistir a la cita de Nutrición es indispensable acudir en las siguientes condiciones:
 - a. No ingerir alimentos ni bebidas por lo menos 2 horas antes.
 - b. No realizar ejercicio, por lo menos 2 horas antes.
 - c. Asistir aseados.
 - d. Acudir a la Oficina de Fomento Deportivo, Cultural y Recreativo 10 minutos antes de la cita para la prueba InBody®.
5. La tolerancia máxima para presentarse a su cita será de 15 minutos, tomando en cuenta que el tiempo de la consulta se reduce.
6. En caso de llegar tarde a la cita, se podrá realizar la prueba InBody® pero la consulta de Nutrición se tendrá que agendar nuevamente.
7. Para cancelar una cita, debe ser como máximo una hora antes, de lo contrario se entenderá como efectuada la consulta.
8. La consulta de Nutrición sólo se puede reprogramar 1 vez, de lo contrario se entenderá como efectuada la consulta.
9. Para agendar nuevamente la cita deberá llamar al teléfono 91-83-01-00 Ext. 503 o acudir a la Oficina de Fomento Deportivo, Cultural y Recreativo.
Se le entregará un boleto impreso con la fecha y hora de la nueva cita para la consulta de Nutrición.
10. En caso de no cancelar la cita, se entenderá como efectuada la consulta.

REGLAMENTO PARA EL SERVICIO DE InBody®

La prueba InBody® es un equipo especializado para realizar análisis de composición corporal, con la precisión y confiabilidad de esta tecnología se puede conocer:

- | | |
|---------------------------------|--|
| ✓ Índice de masa corporal. | ✓ Nivel de hidratación actual. |
| ✓ Peso total. | ✓ Nivel de proteínas y minerales. |
| ✓ Kg. de músculo. | ✓ Nivel de grasa visceral. |
| ✓ Kg. de grasa. | ✓ Recomendación sobre control de peso. |
| ✓ Porcentaje de músculo. | |
| ✓ Porcentaje de grasa corporal. | |

Toda la información anteriormente descrita es muy valiosa para conocer el estado real de salud y poder tomar decisiones en cuanto a la alimentación y la actividad física.

1. Para cancelar una cita debe ser como máximo una hora antes, de lo contrario se entenderá como efectuada la prueba InBody®.
2. La cita sólo se puede reprogramar 1 vez, de lo contrario se entenderá como efectuada la prueba InBody®.
3. Para agendar nuevamente la cita deberá llamar al teléfono 91-83-01-00 Ext. 503 o acudir a la Oficina de Fomento Deportivo, Cultural y Recreativo.
Se le entregará un boleto impreso con la fecha y hora de la nueva cita para la prueba InBody®.
4. En caso de no cancelar la cita, se entenderá como efectuada la prueba InBody®.

Para realizar la prueba InBody® deberá cumplir con lo siguiente:

1. No ingerir alimentos ni bebidas por lo menos 2 horas antes.
2. No realizar ejercicio, por lo menos 2 horas antes.
3. En el momento de la prueba, deberá subir al equipo con los pies descalzos y sin portar objetos metálicos como aretes, anillos, pulseras, reloj, llaves, dinero, cinturón, celular, etc.
4. Antes de subir al equipo, deberá frotar la planta de los pies y las palmas de las manos con las toallitas de electro conducción para la prueba InBody®, mismas que le serán proporcionadas al momento.

Personas que no pueden realizar la prueba InBody®:

1. Personas con desfibriladores implantados o marcapasos.
2. Mujeres durante el período de la menstruación o embarazadas.