

## KONTROLA POSTĘPÓW W REDUKCJI MASY CIAŁA

IMIĘ I NAZWISKO:

WZROST:

WIEK:

POWIEDZ DIETOM NIE

Jedz zdrowo



	Start diety Data:	Po 1 tyg. diety Data:	Różnica 1	Po 2 tyg. diety Data:	Różnica 2	Po 3 tyg. diety Data:	Różnica 3	Po 4 tyg. diety Data:	Różnica 4	Różnica w ciągu miesiąca
Masa ciała										
Obwód piersi										
Obwód ramienia										
Obwód talii										
Obwód brzucha										
Obwód bioder										
Obwód uda										

**Różnica 1** - odejmij wymiary po pierwszym tygodniu od wymiarów w momencie rozpoczęcia diety

**Różnica 2** - odejmij wymiary po drugim tygodniu diety od wymiarów po tygodniu pierwszym

**Różnica 3** - odejmij wymiary po trzecim tygodniu diety od wymiarów po tygodniu drugim

**Różnica 4** - odejmij wymiary po czwartym tygodniu diety od wymiarów po tygodniu trzecim

**Różnica w ciągu miesiąca** - odejmij wymiary pod koniec miesiąca (po 4 tygodniu diety) od wymiarów w momencie rozpoczęcia diety

# JAK MIERZYĆ OBWODY?

Pomiarów dokonuj zawsze w tym samym miejscu na ciele, tego samego dnia tygodnia (np. w poniedziałek). Nie zaciskaj ani nie luzuj zbyt mocno centymetra.

**1. Obwód piersi:** mierz na wysokości sutków, bez bielizny

**2. Obwód ramienia:** mierz go w najszerszym miejscu przy rozluźnionym mięśniu.

W miarę możliwości ramię powinno swobodnie zwisać przy ciele; zawsze mierz tę samą rękę.

**3. Obwód talii:** talia znajduje się powyżej pępka, w najwęższym miejscu. Należy mierzyć na bezdechu (nie wciągaj ani nie wypychaj brzucha)

**4. Obwód brzucha:** centymetr powinien oplatać ciało na wysokości pępka (jego środek). Mierz go na bezdechu.

**5. Obwód bioder:** biodra mierz w najszerszej części miednicy, tak by miarka przechodziła przez najbardziej wypukłą część mięśnia pośladkowego (nie na wysokości kości kolców biodrowych!);

**6. Obwód uda:** mierz go na stojąco w najszerszej jego części, poniżej pośladków i pachwin;

