

ISTRUZIONI PER REGISTRARE LE MISURE CORPOREE

1 CIRCONFERENZA COLLO:

Si misura la circonferenza a metà del collo.

2 CIRCONFERENZA VITA:

Si misura la circonferenza nel punto più stretto collocato tra l'ombelico e l'ultima costola.

3 CIRCONFERENZA FIANCHI:

Si misura la circonferenza nel punto più largo dei glutei.

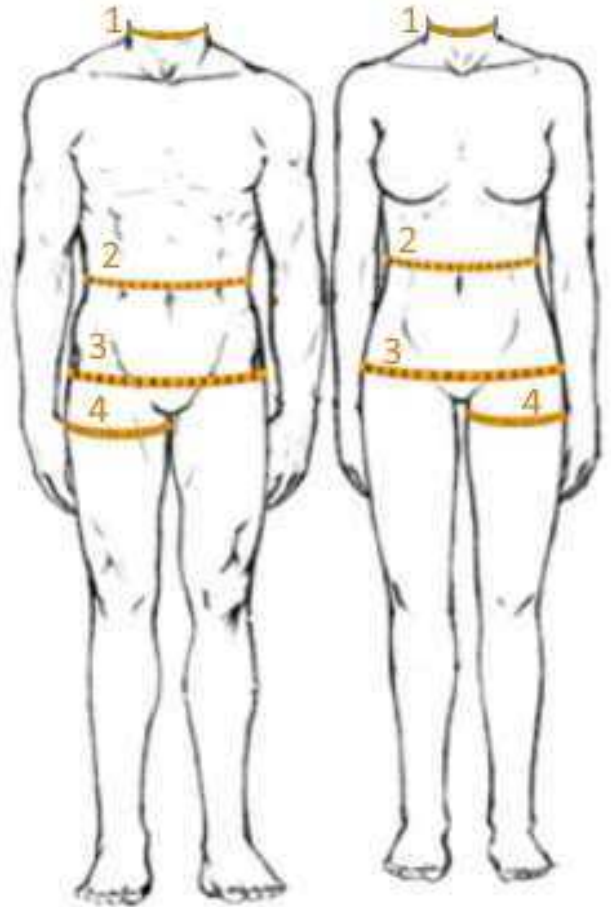
4 CIRCONFERENZA COSCIA:

Si misura la circonferenza della coscia alla sua radice, ovvero circa 1 cm al di sotto della piega del gluteo.

5 IL TUO PESO:

misurato sulla bilancia al mattino appena sveglio

6 LA TUA ALTEZZA.



NOTE GENERALI PER LA MISURA DELLE CIRCONFERENZE:

1. La misurazione va rilevata in posizione eretta.
2. Non si deve trattenere il respiro.
3. Non si deve stringere il metro ma semplicemente appoggiarlo sulla pelle

NOTE GENERALI PER LA MISURA DEL PESO:

1. Se possibile utilizzare una bilancia con la lancetta.
2. Misurare il peso al mattino appena svegli. Se questo non è possibile, allora scegliere una fascia oraria e misurare il peso la prima volta e le volte successive sempre più o meno alla stessa ora.