



Miembro Independiente

Jorge B. Robledo · info@nutricionherbal.es
C/Lope de Vega 14 · 40006 SEGOVIA

NUTRICIÓNHERBAL

MIDE TU SEGUIMIENTO

Anota las medidas del peso (siempre en la misma báscula y nada más levantarse) y a continuación realiza las mediciones según se muestra en la imagen y anota los resultados.

Cómo medirse con la cinta métrica:

Brazo: 20 cm desde el hueso del hombro hacia el codo (brazo dominante)

Pecho: A la altura del pectoral

Cintura: 5 cm por debajo del ombligo

Caderas: a la altura de las muñecas

Piernas: 20cm por encima de las rodillas y siempre misma pierna

Nota: recordar que las medidas se pueden ver alteradas por situaciones diversas y no ser reales (periodo, estrés, comida copiosa...). Por ello esperar (si es control de peso) a terminar esas 4 semanas y luego en resumen anotar el diferencial desde el día 1 al día 28.

TABLA DE SEGUIMIENTO

DIA	PESO	BRAZO	PECHO	CINTURA	CADERAS	PIERNA
1						
7						
14						
21						
28						
RESUMEN						

