

# Fișă de monitorizare corporală personalizată

| MĂSURĂTORI ÎN CENTIMETRI |               |                 |                 |           |            |              |              |
|--------------------------|---------------|-----------------|-----------------|-----------|------------|--------------|--------------|
| Data evaluării           | Greutate (kg) | Braț stâng (cm) | Braț drept (cm) | Bust (cm) | Talie (cm) | Abdomen (cm) | Șolduri (cm) |
| Săptămâna 1              |               |                 |                 |           |            |              |              |
| Săptămâna 2              |               |                 |                 |           |            |              |              |
| Săptămâna 3              |               |                 |                 |           |            |              |              |
| Săptămâna 4              |               |                 |                 |           |            |              |              |
| Săptămâna 5              |               |                 |                 |           |            |              |              |
| Săptămâna 6              |               |                 |                 |           |            |              |              |
| Săptămâna 7              |               |                 |                 |           |            |              |              |
| Săptămâna 8              |               |                 |                 |           |            |              |              |

## Instrucțiuni:

- Măsoară-te o dată pe săptămână, de preferat dimineața, pe stomacul gol.
- Folosește un centimetru de croitorie și un cântar digital.
- Măsurătorile se fac în același punct al corpului săptămână de săptămână.
  - Braț: la mijloc între umăr și cot
  - Bust: zona cea mai proeminentă
  - Talie: partea cea mai îngustă (de obicei peste ombilic)
  - Abdomen: 2-3 cm sub ombilic
  - Șolduri: zona cea mai lată
  - Coapsă: 10-15 cm sub linia feselor

