

¿Qué medidas necesito?

Fotografías y peso

Báscula calibrada | Cámara

Fotografías

1

Se recomienda que las fotos sean tomadas en un espacio con buena iluminación, sin tanta contaminación visual y con ropa deportiva o ajustada, ¿por qué? para que puedas ir visualizando con claridad tus cambios sin ningún factor que pueda alterarlos.

Peso

2

Se recomienda que tomes tu peso en ayuno, después de ir al baño en una báscula bien calibrada y vistiendo ropa ligera, sin accesorios. **IMPORTANTE:** El peso debe de ser tomado con la misma báscula siempre ya que hay variaciones entre unas y otras.

*NOTA: Si te medirás tu sol@ intenta hacerlo frente a un espejo para que revises que tu cinta se encuentre colocada correctamente.

¿Qué medidas necesito?

Medidas

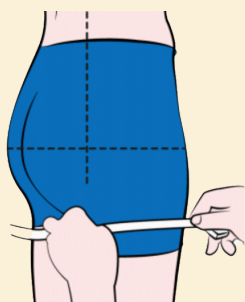
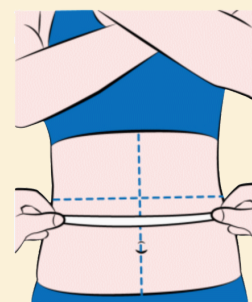
Cinta métrica |

Medidas

3

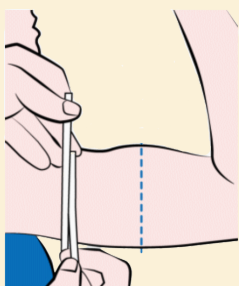
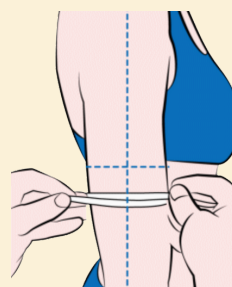
Las medidas que necesitarás tomar son:

Cintura Frente a un espejo, coloca la cinta métrica y toma la medida en el punto medio entre tu última costilla y la base superior de tu cadera.



Cadera La cadera se mide en la parte más prominente de tus glúteos y cadera.

Brazo relajado Se mide siendo la mitad entre la clavícula y el codo



Brazo contraído Genera fuerza y mide en la mitad entre la clavícula y el codo

*NOTA: Si te medirás tu sol@ intenta hacerlo frente a un espejo para que revises que tu cinta se encuentre colocada correctamente.

Fotografías, peso y medidas

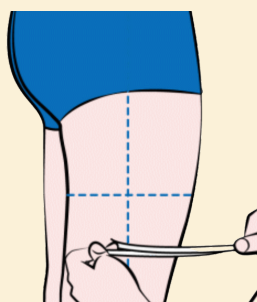
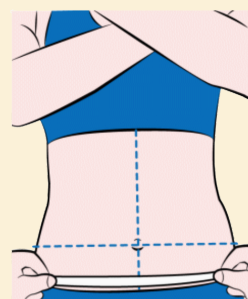
Báscula calibrada | Cinta métrica | Cámara

Medidas

4

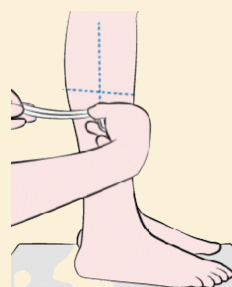
Las medidas que necesitarás tomar son:

Abdomen Frente a un espejo, coloca la cinta métrica a la altura del ombligo



Muslo Solicita que alguien te apoye a tomar la medida. Adopta una posición relajada, de pie, con los brazos cruzados sobre el tórax.

Pantorrilla El contorno máximo de la pantorrilla



*NOTA: Si te medirás tu sol@ intenta hacerlo frente a un espejo para que revises que tu cinta se encuentre colocada correctamente.



Mansano Nutrición

Consultas en línea
mansanonutricion@gmail.com

© COPYRIGHT MANSANO NUTRICIÓN. ALL RIGHTS RESERVED. ®



222 55 06 184



mansanonutricion.com



[mansanonutricion](https://www.facebook.com/mansanonutricion)