Таблица замеров тела

Имя: _____ **Какой сантиметр и весы:** _____

Дату каждого замера пишите в верхней строке, а потом заполняйте по одной колонке.

Замер	1	2	3	4	5	6	7	8
Дата								
Вес (кг)								
Шея (см)								
Плечи (см)								
Грудь (см)								
Бицепс, правый (см)								
Бицепс, левый (см)								
Предплечье, правое (см)								
Предплечье, левое (см)								
Талия по пупку (см)								
Обхват бёдер (см)								
Бедро, правое (см)								
Бедро, левое (см)								
Голень, правая (см)								
Голень, левая (см)								

Как сделать замеры сопоставимыми

Измеряйте в одно и то же время дня, в одной и той же одежде, сантиметр прилегает, но не стягивает.
Выдохните спокойно и держите сантиметр горизонтально по всему обхвату.
Две пустые строки — под то, что вы хотите отслеживать дополнительно.
Замеры показывают только изменение со временем; что значит конкретная цифра для вашего здоровья — вопрос к врачу, а не к таблице.