

MONITORAGGIO PESO E CIRCONFERENZE

DATA	PESO	GIROVITA	FIANCHI	GAMBA DX	GAMBA SX	BICIPITE DX	BICIPITE SX

**GIROVITA:** Misura all'altezza dell'ombelico, rilassando l'addome

**FIANCHI:** misura nel punto di maggior spessore dei glutei

**GAMBA:** misura appena al di sotto della linea glutea

**BICIPITE:** misura sul picco del bicipite contratto

**RICORDA CHE:**

- se diminuisce la circonferenza della VITA o dei FIANCHI, si tratta di una perdita di grasso
- se diminuisce la circonferenza del BICIPITE, nella maggior parte dei casi sarà interessata la massa muscolare (se rimarranno stabili è indice che stai mantenendo bene)
- se diminuisce la circonferenza di FIANCHI o COSCE, può darsi che sia variato il grasso e/o il muscolo. In questo caso bisogna osservare le variazioni delle altre misure