

# Таблица замеров тела

Имя: \_\_\_\_\_ Какой сантиметр и весы: \_\_\_\_\_

Дату каждого замера пишете в верхней строке, а потом заполняете 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.