

EVALUAREA INDICILOR ANTROPOMETRICI

- ✓ Măsurarea indicilor de greutate și a parametrilor corporali sunt evaluări obligatorii de făcut o dată pe săptămână.
- ✓ Evaluările ar trebui întotdeauna să fie făcute cu același instrument de măsurare (centimetru, ruletă), de către aceeași persoană și în aceeași oră a zilei.
- ✓ Timpul ideal pentru a face o evaluare este atunci când vă treziți, înainte de a mânca, după ce ați urinat și fără haine.
- ✓ Colectați și notați aceste date în tabelul ce îl puteți descărca pe ro.fmworld.com/Fit6. Veți putea să comparați rezultatele săptămânale.
- ✓ Este interzis să verificați zilnic scala. Interpretarea greșită a rezultatelor duce la demotivare și stres, ceea ce poate duce la înfometare.
- ✓ Măsurarea parametrilor corporali, pentru a fi cât mai precisă, trebuie efectuată de altcineva decât de participantul programului FIT6 însuși.
- ✓ Persoana care face obiectul evaluării ar trebui să stea în picioare cu spatele drept, imobil, cu abdomenul relaxat, brațe lăsate liber de-a lungul corpului, cu palmele orientate spre interior, capul drept și picioarele împreună.

Circumferința brațului:

Măsurarea se face pe bratul predominant (dreptacii vor măsura brațul drept, stângacii vor măsura brațul stâng). Brațele relaxate și lăsate liber de-a lungul corpului cu palmele întoarse spre interior. Măsurarea se face în punctul cel mai lat dintre cot și umăr.

Circumferința pieptului:

Se trece centimetrul sub braț, urcând ușor la spate, iar în față se fixează peste cea mai proeminentă parte a pieptului (femeile pe sân), păstrând poziția orizontală a centimetrului. Măsurați talia în momentul când ați expirat, nu când trageți aer în piept. Înfășurați centimetrul exact pe forma corpului, nici prea larg, nici prea strâns.

Circumferința taliei:

Așezați centimetrul cu două degete deasupra buricului, în partea cea mai îngustă a taliei, păstrând poziția orizontală a centimetrului. Măsurați talia în momentul când ați expirat, nu când trageți aer în piept. Înfășurați centimetrul exact pe forma corpului, nici prea larg, nici prea strâns.

Circumferința abdomenului:

Așezați centimetrul cu două degete sub buric, păstrând poziția orizontală a centimetrului. Citirea se face întotdeauna după expirație, și cât vă rețineți respirația. Înfășurați centimetrul exact pe forma corpului, nici prea larg, nici prea strâns.



Circumferința coapselor:

Măsurați partea cea mai lată a coapselor, păstrând poziția orizontală a centimetrului. Înfășurați centimetrul exact pe forma corpului, nici prea larg, nici prea strâns.

Circumferința picioarelor:

Măsurați partea cea mai lată a piciorului între coapse și genunchi, păstrând poziția orizontală a centimetrului. Înfășurați centimetrul exact pe forma piciorului, nici prea larg, nici prea strâns.

- ✓ Înainte de a începe programul, neapărat să faceți o fotografie (sau mai multe: față / spate / lateral). Pentru compararea vizuală a rezultatelor, repetați lunar fotografierea din fata/spate/lateral a corpului dvs.
- ✓ Opțional: Puteți trimite aceste fotografii către FM WORLD ROMÂNIA, cu autorizația de publicare semnată, în scopul publicării rezultatelor dvs în rețelele sociale. Selecția cazurilor ce vor fi publicate se va face de către managerii programului FIT6.
- ✓ Creați o Agendă cu alimentația zilnică. Această măsură este extrem de importantă. Este cea mai bună strategie pentru autocontrol. Când scriem tot ce mâncăm pe parcursul zilei, obținem o idee mai reală despre ceea ce facem și avem mai multă responsabilitate și angajament față de respectarea dietei.

