

Karta pomiarów ciała

Tygodniowy monitoring zmian - 12 tygodni

Wskazówka: wykonuj pomiary raz w tygodniu, najlepiej rano, przed śniadaniem, w podobnym ubraniu i w tych samych warunkach. Obwody mierz bez ściskania taśmy.

Imię i nazwisko		Data startu	
Cel / zakres monitoringu		Dzień pomiaru	

Tabela pomiarów

Tydz .	Data	Masa (kg)	Talia (cm)	Brzuch (cm)	Biodra (cm)	Udo (cm)	Ramię (cm)	Energia 0-10	Sen 0-10	Nastrój 0-10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										

Miejsce pomiaru obwodów

Talia: najwyższe miejsce tułowia lub w połowie między dolnym żebrem a biodrem.	Brzuch: na wysokości pępka.
Biodra: najszersze miejsce pośladków.	Udo / ramię: zawsze w tym samym, zaznaczonym miejscu.

Tygodniowe notatki

Tydzień 1	Najważniejsza obserwacja / sukces / trudność:	
Tydzień 2	Najważniejsza obserwacja / sukces / trudność:	
Tydzień 3	Najważniejsza obserwacja / sukces / trudność:	
Tydzień 4	Najważniejsza obserwacja / sukces / trudność:	
Tydzień 5	Najważniejsza obserwacja / sukces / trudność:	
Tydzień 6	Najważniejsza obserwacja / sukces / trudność:	
Tydzień 7	Najważniejsza obserwacja / sukces / trudność:	
Tydzień 8	Najważniejsza obserwacja / sukces / trudność:	
Tydzień 9	Najważniejsza obserwacja / sukces / trudność:	
Tydzień 10	Najważniejsza obserwacja / sukces / trudność:	
Tydzień 11	Najważniejsza obserwacja / sukces / trudność:	
Tydzień 12	Najważniejsza obserwacja / sukces / trudność:	

Podsumowanie po 12 tygodniach:
Co się poprawiło? Co było najtrudniejsze? Co warto kontynuować lub zmienić?