

## Evaluación antropométrica

**Es obligatorio realizar una evaluación (medida) de los perímetros y pesarse 1 vez a la semana.**

Las mediciones deben realizarse siempre con el mismo material (balanza, cinta métrica), las debe llevar a cabo siempre la misma persona y deben hacerse siempre a la misma hora.

El momento del día ideal para medirse es al despertar, en ayunas, después de orinar y sin ropa.

Es obligatorio medirse semanalmente. Recopile y registre estos datos en la tabla facilitada para ello (Registro de medidas).

**Está prohibido subirse a la báscula diariamente.** La malinterpretación de los resultados puede provocar desmotivación y estrés, lo que puede resultar en un descontrol del hambre.

La medición de los perímetros debe ser llevada a cabo por otra persona, no por uno mismo.

La persona que va a ser medida debe estar de pie, con el tronco en la vertical, inmóvil, con el abdomen relajado, los brazos estirados a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos hacia dentro, la cabeza erguida y los pies juntos.

Perímetro del brazo.

La medición se realiza en el brazo dominante (el derecho para los diestros y el izquierdo para los zurdos).

Los brazos deben estar relajados y estirados a lo largo del cuerpo con las manos orientadas hacia dentro.

La medición se realiza en la parte más ancha, entre el codo y el hombro.

Perímetro del pecho

La cinta métrica debe colocarse en la parte más ancha del pecho, en un plano paralelo al suelo. La medida se realiza al final del ciclo respiratorio, es decir, en el momento final de una espiración normal. La cinta métrica no debe ejercer compresión alguna sobre la piel pero debe quedar ajustada.

Perímetro de la cintura

La cinta métrica debe colocarse dos dedos por encima del ombligo, en un plano paralelo al suelo. Esta zona corresponde a la cintura natural que aparece en el dibujo más abajo. La lectura siempre debe realizarse al final del ciclo respiratorio, es decir, en

el momento final de una espiración normal. La cinta métrica no debe ejercer compresión alguna sobre la piel pero debe quedar ajustada.

#### Perímetro de la barriga

La cinta métrica debe colocarse dos dedos por debajo del ombligo, en un plano paralelo al suelo.

La lectura siempre debe realizarse al final del ciclo respiratorio, es decir, en el momento final de una espiración normal. La cinta métrica no debe ejercer compresión alguna sobre la piel pero debe quedar ajustada.

#### Perímetro del glúteo/cadera (esta zona solo deben medirla las mujeres)

La cinta métrica debe colocarse en la parte más ancha del glúteo, en un plano paralelo al suelo.

La cinta métrica no debe ejercer compresión alguna sobre la piel pero debe quedar ajustada.

#### Perímetro de la pierna (muslo)

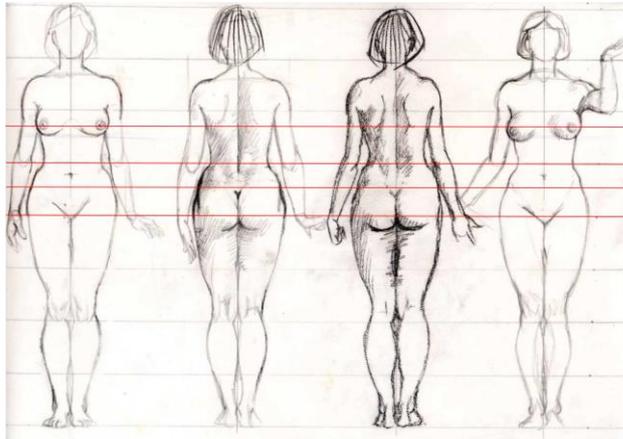
La cinta métrica debe colocarse en la parte más ancha del muslo, entre la ingle y la rodilla, en un plano paralelo al suelo.

La cinta métrica no debe ejercer compresión alguna sobre la piel pero debe quedar ajustada.

**Es obligatorio hacerse una foto** (o varias: de frente / de lado / por detrás) antes de iniciar el programa. Hágase una foto al mes (para comparación visual).

**Opcional:** Puede enviar estas fotos a FM WORLD Portugal con una autorización de publicación firmada (a efectos de publicación en las redes sociales). La selección de los casos a publicar será llevada a cabo por los responsables del programa FIT6.

**Es obligatorio llevar un diario alimenticio.** Esto es extremadamente importante. Es la mejor estrategia de autocontrol. Cuando escribimos todo lo que comemos a lo largo del día tenemos una noción más real de lo que estamos haciendo, somos más responsables y estamos más comprometidos a cumplir la dieta.



Perímetro del pecho

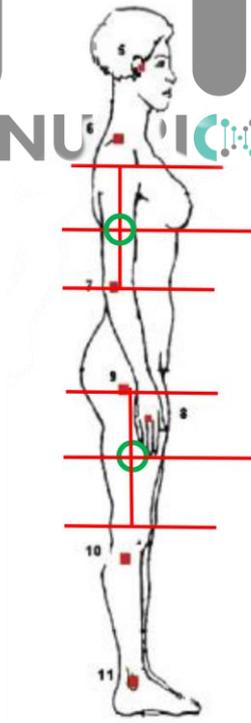
Perímetro de la cintura

Perímetro de la barriga

Perímetro de la cadera

# FIT 65

NU...IC...DE



Perímetro del brazo

Perímetro de la pierna (muslo)