

TABELA TWOICH SUKCESÓW – Monitoring Postępów

Samodzielne pomiary warto wykonywać raz w tygodniu, rano, na czczo. Pozwoli to na rzetelną ocenę zmian zachodzących w Twoim ciele między wizytami kontrolnymi, które standardowo odbywają się co 2 tygodnie lub co miesiąc.

Jak obliczyć wskaźnik WHR?

WHR (Waist-to-Hip Ratio) to stosunek obwodu talii do obwodu bioder, który jest kluczowy w ocenie typu otyłości. Możesz go obliczyć samodzielnie według wzoru:

$$\text{WHR} = \text{obwód bioder (cm)} : \text{obwód talii (cm)}$$

Tabela pomiarów

Data	Masa ciała (kg)	Obwód talii (cm)	Obwód bioder (cm)	Wskaźnik WHR	Moje małe zwycięstwo w tym tygodniu

Wskazówki do pomiarów antropometrycznych:

- **Masa ciała:** waż się zawsze na tej samej wadze, ustawionej na twardym, płaskim podłożu, w podobnych warunkach np. pora dnia, ubiór
- **Obwód talii:** mierz w połowie odległości między dolnym łukiem żeber a górnym grzebieniem kości biodrowej.
- **Obwód bioder:** mierz w miejscu największego wypuklenia mięśni pośladkowych.

Skład ciała: szczegółową analizę tkanki tłuszczowej, masy mięśniowej oraz wody metabolicznej wykonamy dla Ciebie profesjonalnym analizatorem podczas każdej wizyty kontrolnej w naszym Centrum.

Tabela pomiarów