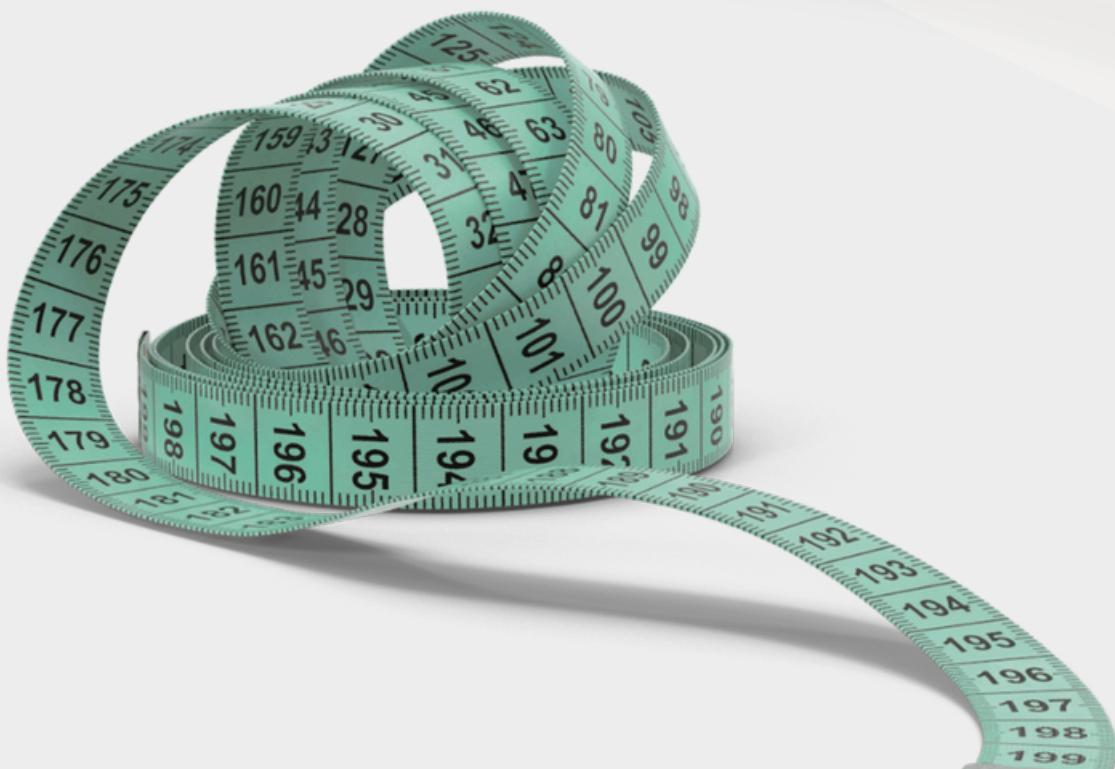


**Évillin
Pandolfo**
NUTRICIONISTA



GUIA DE MEDIDAS

O PASSO A PASSO PARA VOCÊ
AVALIAR A SUA EVOLUÇÃO



Olá!

Se você está recebendo este Guia é porque vamos começar seu processo de mudança e quero te desejar os parabéns! Eu sei que não é fácil começar, mas quero te dizer que você tem todo o meu apoio, estaremos juntos(as) nessa fase!

Este é um Guia que vai te ajudar com orientações de como fazer as medidas e fotos para que acompanhemos juntos a sua evolução. Quanto mais correto ficarem as medidas, mais saberemos sobre os seus verdadeiros resultados.

Lembre-se que não é necessário acompanhar as medidas todos os dias ou com uma frequência muito alta. As mudanças na sua composição corporal são gradativas e você pode deixar para se pesar, fazer as medidas e tirar as fotos apenas próximo às datas das nossas consultas.

Leia com atenção o conteúdo e me faça perguntas caso tenha alguma dúvida!

Um beijo!



PESO CORPORAL

O peso não é o melhor parâmetro para avaliar seus resultados, mas servirá para calcular suas necessidade nutricionais.

FATORES QUE PODEM INFLUENCIAR O PESO

Água que você bebeu nas últimas horas;	Alimentos que você ingeriu nas últimas horas;	A quantidade de sal;
Consumo de carboidratos (devido a água);	Para as mulheres, período menstrual;	Uso de medicamentos corticóides;
Volume de fezes/urina;	Roupas que está vestindo;	Dia da semana em que realizará a pesagem
Horário em que realizará a pesagem;	Balanças diferentes;	Balanças mal calibradas.

COMO DIMINUIR ERROS NA PESAGEM

- ✓ Faça a pesagem sempre no mesmo dia da semana;
- ✓ Use sempre a mesma balança;
- ✓ Pese sempre no mesmo horário do dia;
- ✓ Pese de preferência pela manhã, depois de ir ao banheiro, antes de consumir qualquer alimento e com o mínimo de roupas possível.



Lembre-se que o peso não é o melhor parâmetro para acompanhar perda de gordura ou ganho de massa muscular, pois quando subimos na balança, não conseguimos diferenciar o que é água, o que é músculo, o que é gordura ou alimento... Ali, mostra-se somente um NÚMERO.

AVALIE DE FORMA ADEQUADA O SEU PROGRESSO (ALÉM DO ESPELHO):



MEDIDAS E CIRCUNFERÊNCIAS

COMO FAZER?

Tire as medidas das circunferências uma vez ao mês;

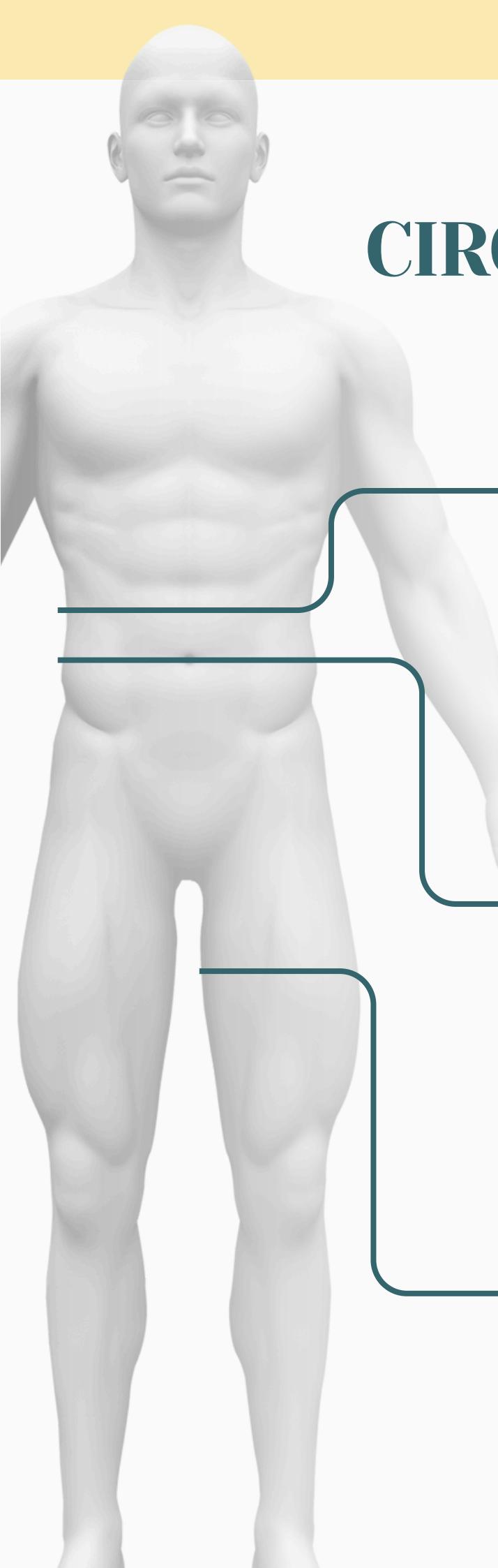
De preferência pela manhã;

Antes de consumir qualquer alimento ou água;

Com o mínimo de roupas possível.

QUAIS MEDIDAS?

- Circunferência do braço relaxado
- Circunferência da cintura
- Circunferência abdominal
- Circunferência do quadril
- Circunferência da coxa
- Circunferência da panturrilha



MEDIDAS E CIRCUNFERÊNCIAS

CINTURA

Para medir a cintura devemos posicionar a fita métrica no "meio do caminho" entre a última costela e o osso ilíaco (aquele do quadril, sabe?). Normalmente essa posição é com a fita a um ou dois dedos acima do umbigo. Você deve estar em pé, ereta e com a respiração relaxada.

ABDOMINAL

Passe a fita métrica em um plano horizontal por cima do seu umbigo.

COXA

Como nas anteriores, a medição da coxa deve ser feita na região de maior circunferência da mesma. Mas nunca se esqueça de que o mais importante é manter a consistência nas medidas. Portanto, se você tem alguma pinta ou marca permanente para se basear, use-a a seu favor.

MEDIDAS E CIRCUNFERÊNCIAS

BRAÇO

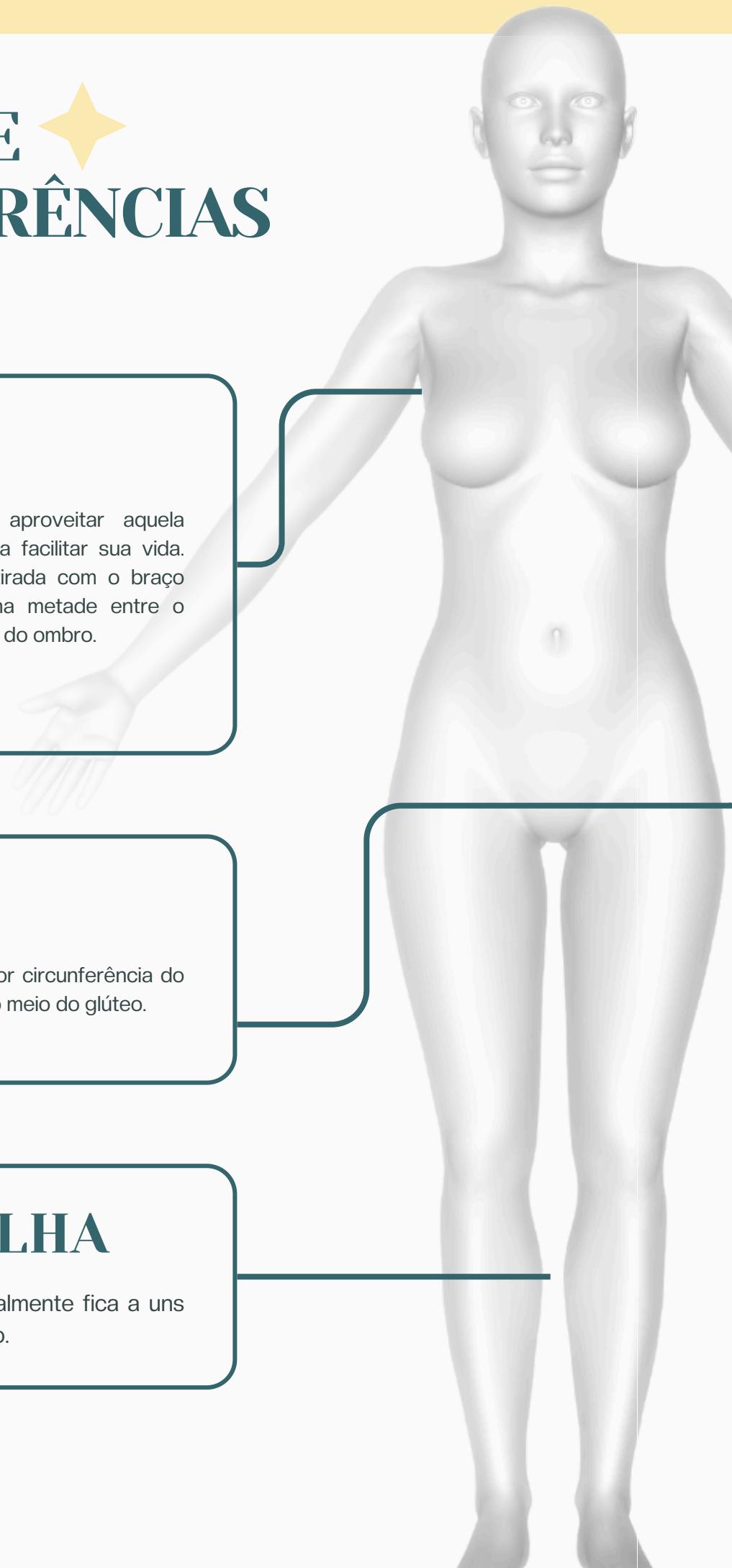
Para essa medida pode-se aproveitar aquela marquinha da vacina BCG para facilitar sua vida. Normalmente essa medida é tirada com o braço esticado (músculo relaxado), na metade entre o ossinho do cotovelo e o ossinho do ombro.

QUADRIL

O que conta é a região de maior circunferência do quadril, geralmente localizada no meio do glúteo.

PANTURRILHA

A maior circunferência normalmente fica a uns 4 ou 5 dedos abaixo do joelho.



FOTOS EVOLUTIVAS

ROUPAS

Tire as fotos de biquíni (ou sunga) ou com um top e shorts, de preferência sempre com a mesma roupa.



LUGAR

Tire as fotos sempre no mesmo local, de preferência em um fundo neutro e sem muitas coisas, assim a atenção fica só em você.



LUZ E ÂNGULO

- Tire as fotos durante o dia, a iluminação natural é sempre melhor;
- Tire uma foto sua de frente, de lado e de costas.





**Muito obrigada pelo
seu tempo e por se
Dedicar ao nosso
acompanhamento
nutricional!**

Conte comigo e vamos juntos em busca da sua mudança!