



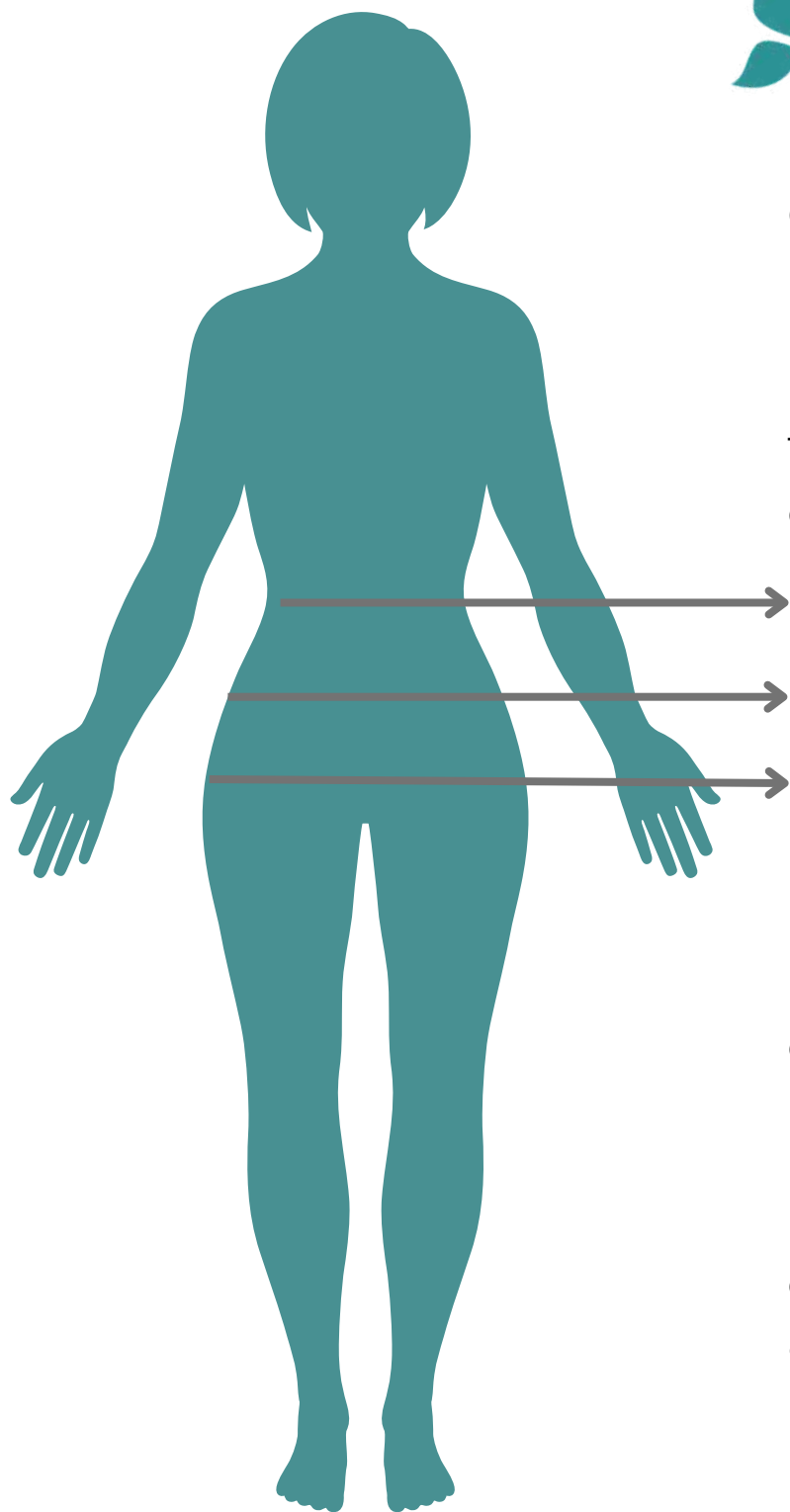
REGISTRO DE MEDIDAS



Con ayuda de:

- Una cinta flexible tipo de modista, o
- Cualquier cinta, que luego medis con una regla

Tomamos las siguientes medidas en centímetros:



Cintura: Zona mas estrecha del abdomen

Abdomen: Zona maxima del abdomen

Cadera: Zona maxima del gluteo

Podés registrar otras zonas que sentís que experimentan cambios en medidas (brazo, muslo)

Recorda tomar estas mismas medidas antes de cada consulta de control para evaluar tus avances



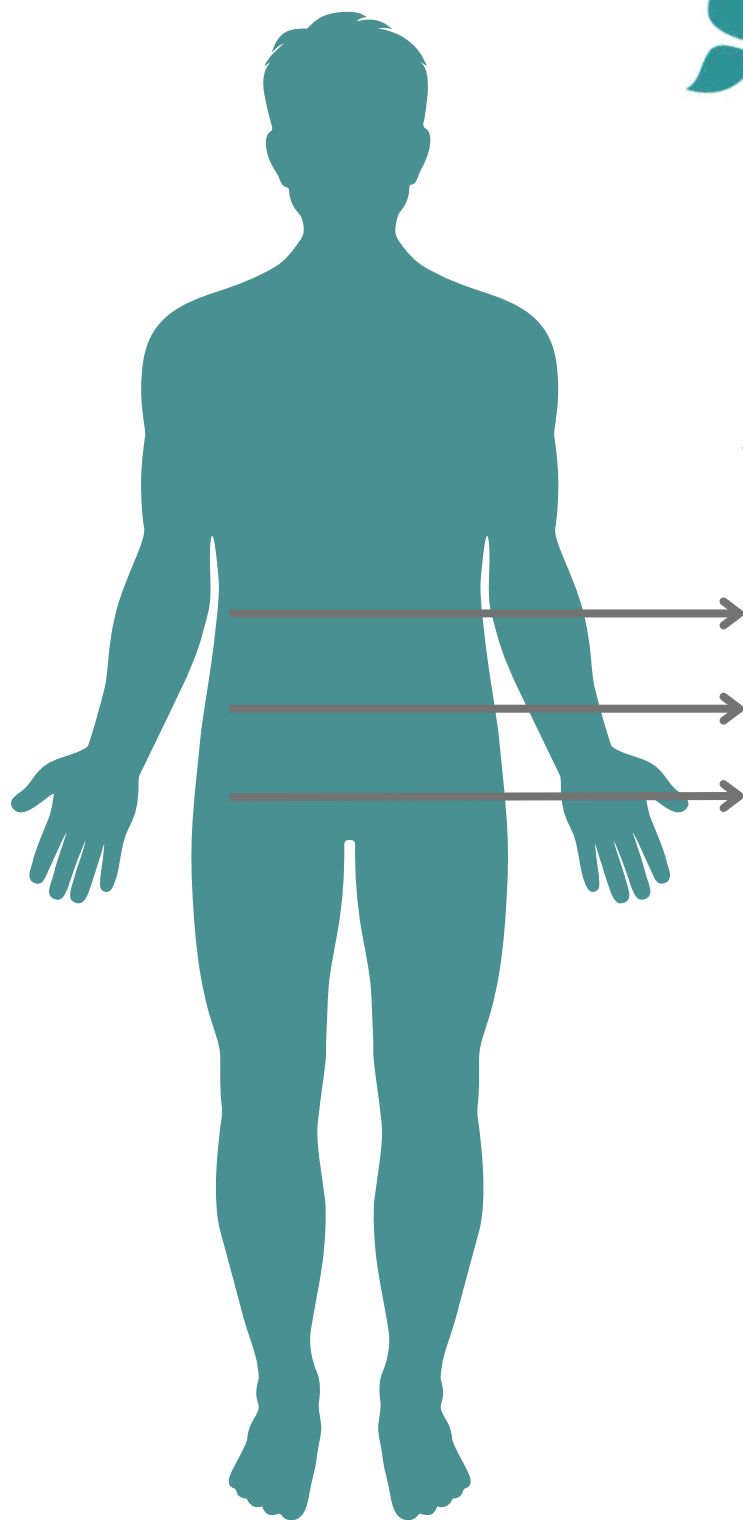
REGISTRO DE MEDIDAS



Con ayuda de:

- Una cinta flexible tipo de modista, o
- Cualquier cinta, que luego medis con una regla

Tomamos las siguientes medidas en centímetros:



Cintura: Zona mas estrecha del abdomen

Abdomen: Zona maxima del abdomen

Cadera: Zona maxima del gluteo

Podés registrar otras zonas que sentís que experimentan cambios en medidas (brazo, muslo)

Recorda tomar estas mismas medidas antes de cada consulta de control para evaluar tus avances

REGISTRO DEL PESO



- ✓ De ser posible, de mañana al levantarse, después de la primera orina
- ✓ Con la menor ropa posible
- ✓ Para los controles usar la misma balanza y en el mismo horario
- ✓ Si la balanza provee otros datos, registrarlos para la consulta