A pink measuring tape is coiled in the center of the frame, with its numbers clearly visible. In the background, a white measuring cup and a ruler are partially visible, suggesting a theme of measurement and progress. The overall composition is clean and minimalist, with a soft, out-of-focus background.

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 acompanhem 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.*

# PARA AVALIAR DE FORMA ADEQUADA O SEU PROGRESSO (ALÉM DO ESPELHO):



Medidas de circunferência



Fotos evolutivas

## MEDIDAS E CIRCUNFERÊNCIAS

### COMO FAZER?

Tire as medidas das circunferências as uma vez ao mês;

De preferência pela manhã;

Antes de consumir qualquer alimento ou água;

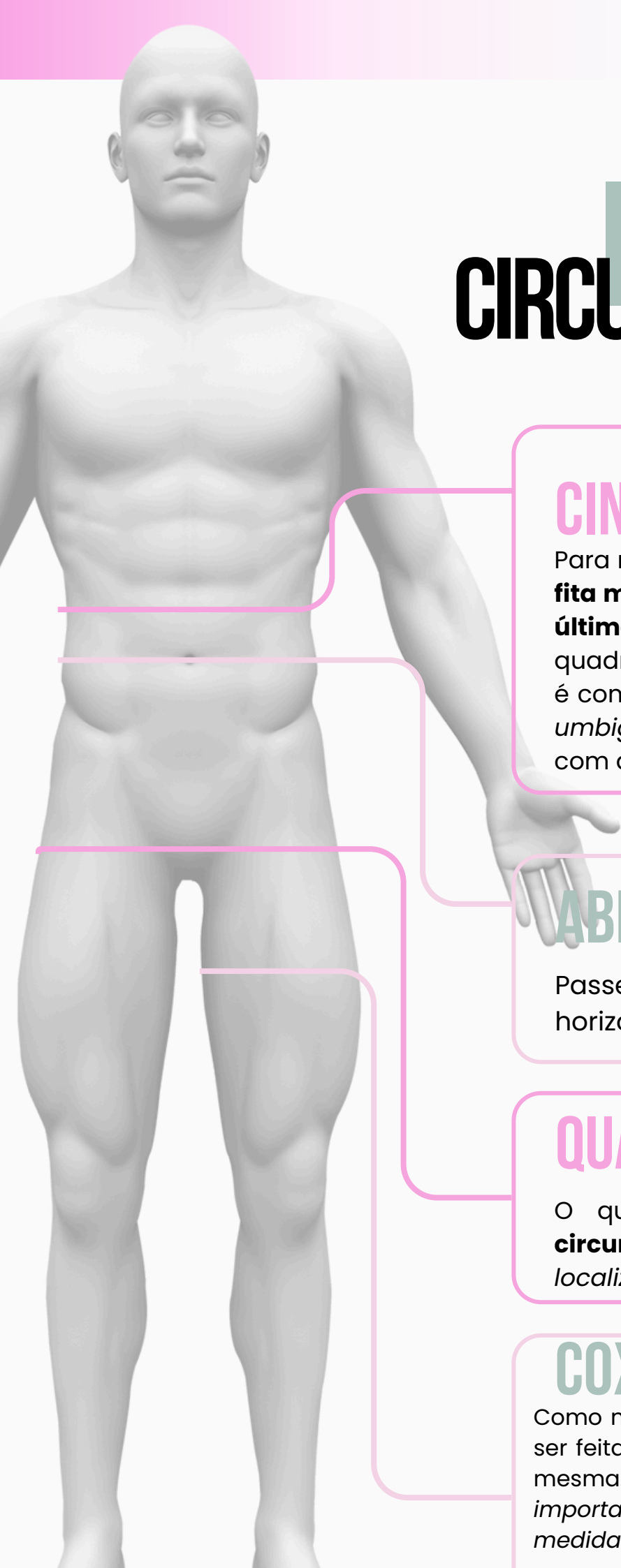
Com o mínimo de roupas possível.

### QUAIS MEDIDAS?

- Circunferência da cintura
- Circunferência abdominal

- Circunferência do quadril
- Circunferência da coxa





# 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**.

## QUADRIL

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

## 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*.

# FOTOS EVOLUTIVAS

## ROUPAS

**Tire as fotos de biquini (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!

Um beijo!