



Plantilla de medidas

Medidas: Carol Cohen

Fecha / Item	Datos iniciales 17/09	21/10	8/11	9/12	9/01	30/10/14
Peso	166.1	152.5	149	147.4	144.8	150.9
IMC	23.3	21.2	20.9	20.7	20.3	21.2
PGC	38.3%	35.8%	33.8%	31.5%	31.9%	30.2%
Cuello	32.5	31	31	30.5	30.5	32
Busto	99	93	91.5	91.5	91.5	92
Cintura	82	75	74	74	74	75
Cadera	110	105	102	99	98	103
Muslo	65	60	58	57	56.5	56
Brazo	32	30	29	28	28	28.5
Muñeca	16	15.8	16	15.5	15.5	16
Presión	104/64	92/56	87/62	81/62	85/62	95/62
Relación c/c	0.75	0.71	0.73	0.75	0.76	0.73



www.plusvida.org

IMC: Índice de masa muscular
PGC: Porcentaje de grasa en el cuerpo