Çok zaman geçmiş. Ölçümlerin arasındaki zamanı bu kadar uzun tutmamalısın ki takibini daha iyi yapalım ve ona göre hareket edelim.

Bu kadar kısa sürede bu denli kilo almak/kilo vermek fazlasıyla zararlı bir durum. Amacın kilo almak/kilo vermek olsa da bunu en doğru ve en sağlıklı şekilde yapmak zorundasın çünkü bu durum ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Eğer bu değişim için herhangi bir diyet yapmadıysan ve istemeden olduysa bir diyetisyene gitmelisin. BMI sonucuna gelecek olursak…

Değişimin isteyeceğimiz bir yönde olsa bile. Hızlı kilo almak/hızlı kilo vermek fazlasıyla zararlı bir durum. Önemli olan kilo vermek değil yağ oranından kaybetmek./ Önemli olan kilo almak değil, kiloyu kas kütlesi olarak almak. Bir diyetisyene gidip, bazal metabolizma hızını ve yağ oranını ölçtürüp bir profesyonelden tavsiye alman senin için çok daha iyi olur. BMI ölçümüne gelirsek…

Buna rağmen iyi/kötü yönde büyük bir değişim var

Bunun da etkisiyle birlikte çok fazla bir değişim yok.

Fazla zaman geçmemiş.

Hoşgeldin Mete. Önceki tarihlerdeki ölçümlerini yukarıda görebilirsin. Son ölçümünün üzerinden fazla zaman geçmemiş/çok zaman geçmiş

>30

<30

0

1

1

0

1

Fakat bu durumda moral bozmak gibi bir hata yapmamalısın. Henüz bir diyetisyenle görüşmediysen, hemen randevu alıp görüşmeni tavsiye ederim. Diyetisyeninin tavsiyelerini uygulayıp sporunu da aksatmazsan istediğin fiziğe hızlı bir şekilde ulaşacağından eminim. BMI sonucun üzerinden tavsiye vermem gerekirse…

Değişim çok da isteyeceğimiz bir şey değil. Çünkü durumun gayet iyi. BMI sonucun üzerinden tavsiye vermem gerekirse

0

0

0

0

1

1

1

Son ölçümünden sonra çok yanlış beslenmiş gibi görünüyorsun. Ölçümlerini, diyetini ve sporunu aksatma. Eğer bu durumun kötü beslenme dışında sebepleri olduğunu düşünüyorsan lütfen bir diyetisyenle görüş. BMI sonucu.

Değişimin gayet iyi görünüyor. Bu zamana kadar uyguladığın diyet ve spor programına devam etmeni tavsiye ederim. BMI ölçümüne gelirsek…

Son ölçümünden bu yana çok büyük bir değişim var.

Son ölçümünden bu yana çok fazla bir değişim yok.

Fakat bu durumda moral bozmak gibi bir hata yapmamalısın. Henüz bir diyetisyenle görüşmediysen, hemen randevu alıp görüşmeni tavsiye ederim. Diyetisyeninin tavsiyelerini uygulayıp sporunu da aksatmazsan istediğin fiziğe hızlı bir şekilde ulaşacağından eminim. BMI sonucun üzerinden tavsiye vermem gerekirse…

Değişim çok da isteyeceğimiz bir şey değil. Çünkü durumun gayet iyi. BMI sonucun üzerinden tavsiye vermem gerekirse