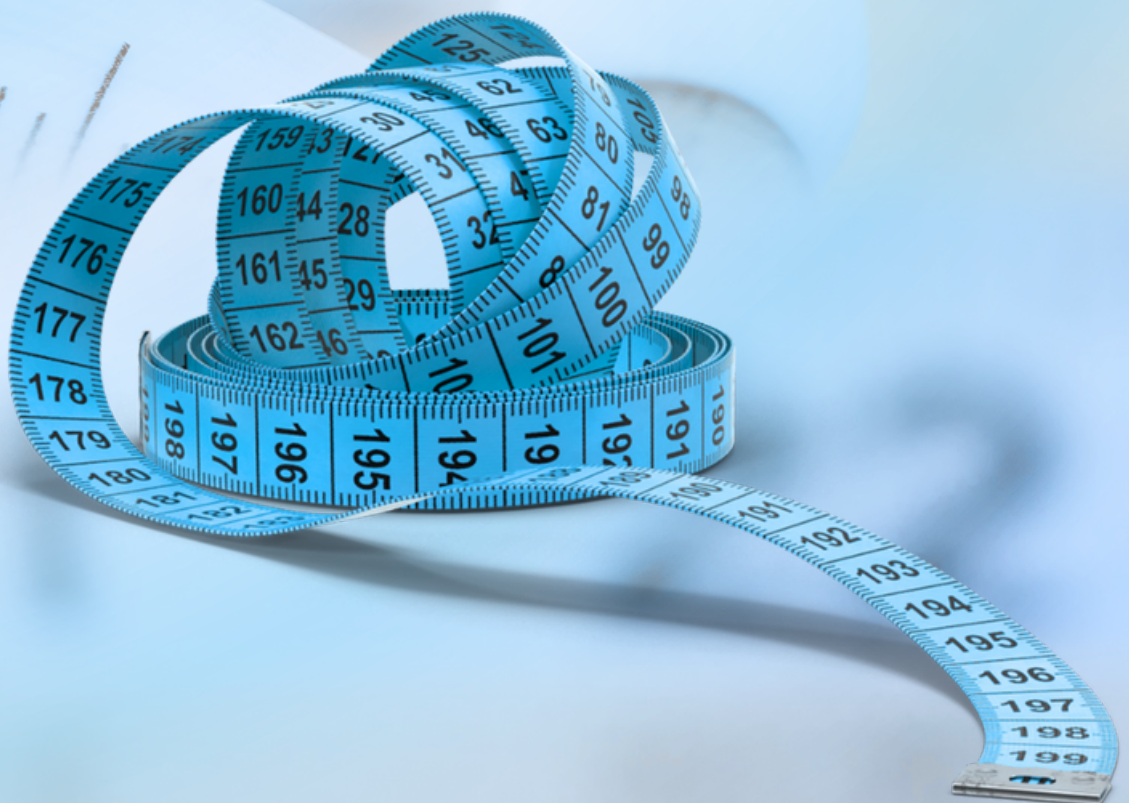


# GUIA DE MEDIDAS

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 *you have my support, we will be together (as) in this phase!*

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 corretas 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 graduativas 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 necessidades 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;	Uso de medicamentos corticóides;
Horário e dia da semana 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 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 íliaco** (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

Passa 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 **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!