Nombre: _____

Fecha	Peso	Pecho	Cintura	Brazo	Cadera	Pantorrilla

Instrucciones para tomar medidas corporales

1. **Vas a bajar pulgadas, ¡así que asegúrate de apuntarlo cada semana o por lo menos mensualmente para celebrar cada victoria!**
2. **Brazo:** Mide entre el hombro y el codo con el brazo a tu lado.
3. **Pecho:** Mide por debajo de los pectorales/senos, con los brazos extendidos hacia los lados
4. **Cintura:** Mide en el punto más extendido arriba del ombligo, pero por debajo del esternón.
5. **Cadera:** Mide en el punto más ancho de la cadera, con los talones juntos.
6. **Muslo:** Mide la anchura máxima del muslo.

Consejos acerca de la cinta métrica

Recuerda que tus medidas son tan buenas como tu técnica. Ten en cuenta estas pautas:

1. Asegúrate de que la cinta métrica no esté torcida. Una cinta torcida da lecturas irregulares. Idealmente utiliza una cinta metálica ergonómica.
2. Para el abdomen y la cintura, mantén la respiración normal y toma la lectura a media respiración. Cruza los brazos sobre el pecho tocando el hombro opuesto con cada mano.
3. Toma las medidas directamente sobre la piel siempre que sea posible. De lo contrario, usa ropa ceñida. La ropa voluminosa agrega pulgadas a tus medidas.
4. Tira de la cinta para que quede ajustada. No fuerces ni la dejes demasiado apretada. Eso te daría una lectura baja errónea.
5. Toma medidas entre comidas. Esto asegura que tu estómago no esté dilatado y aumente falsamente la lectura.
6. ¿Necesitas ayuda? Pídele a otra persona que te tome las medidas.