

Tabella Monitoraggio Addominali Scolpiti

| Numero Settimane | Girovita in cm | Variazione Girovita | Giro-Petto in cm | Variazione Giro-Petto | Giro-Coscia in Cm | Variazione Giro-Coscia | % di Massa Grassa | Variazione Massa Grassa |
|------------------|----------------|---------------------|------------------|-----------------------|-------------------|------------------------|-------------------|-------------------------|
| 0 | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | |

Inserisci il valore della massa grassa in % che hai ricavato utilizzando il file xls di calcolo e monitoraggio massa grassa. Se non hai la possibilità di utilizzarlo, sfrutta la stessa formula compilando il modulo automatico di calcolo, consultabile su questo [attendibile sito](#).

Prima, dovrai misurare le circonferenze richieste.

Istruzioni per prendere al meglio le misure:

Munisciti di un metro da sarta e mettiti davanti a allo specchio e:

1. Misura il tuo girovita: con un metro da sarta misura il punto più stretto della vita, di solito qualche cm sopra l'ombelico.
2. Misura giro-petto: in questo caso misura il punto più largo, normalmente appena sopra i capezzoli.
3. Per la coscia è ideale prendere la misura sull'inguine seguendo la linea del bacino passando dal gluteo.