**Tabella Monitoraggio Glutei Perfetti**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Numero Settimane | Girovita in cm | Variazione Girovita | Giro-Fianchi in cm | Variazione Giro-Fianchi | 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](http://www.my-personaltrainer.it/massa-grassa.html).

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 il Giro-fianchi: sempre con il metro da sarta, misura il punto più largo all’altezza dei fianchi, includendo i glutei.
3. Per la coscia è ideale prendere la misura sull’inguine seguendo la linea del bacino passando dal gluteo.