

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](#).

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.