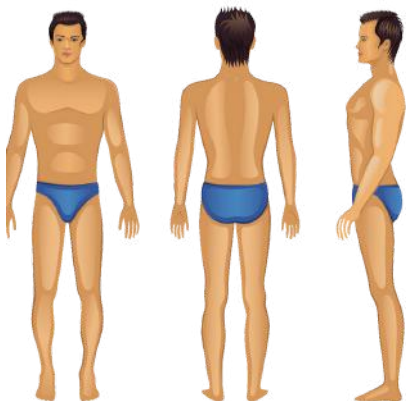


Mediciones

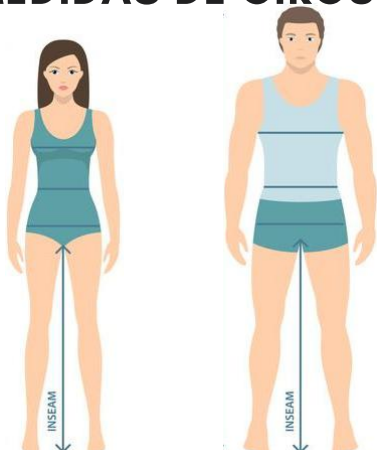
¿CÓMO LLEVAR CONTROL?...

• FOTOS DE PROGRESO:



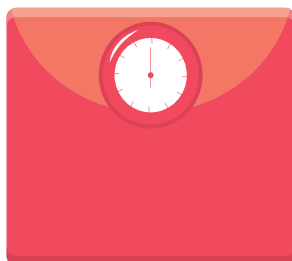
- Los varones usar pantaloneta, las mujeres traje de baño
- Tomar fotos a la misma hora y en las mismas condiciones. Preferiblemente con la misma cámara.
- Posición: de frente, ambos costados y espalda

• MEDIDAS DE CIRCUNFERENCIA



- Los varones solo cintura. Las mujeres cintura y cadera
- La cintura es la parte más angosta del tronco. Si tiene duda mida a la altura del ombligo y sea consistente

• PESO



- Tome el peso a primera hora de la mañana sin ropa y después de haber ido al baño
- Tome el peso 3 veces por semana y saque un promedio.
- Las mujeres anotar la semana de ovulación y el período.

the
pancake[®]
chick

The Pancake Chick™. Derechos reservados



Mediciones

PARA QUE LLEVE SU CONTROL...

	FECHA	PESO	C.CINTURA	C.CADERA	%GRASA OPCIONAL
SEMANA 1					
DIA 1					
DIA 2					
DIA 3					
PROMEDIO					
SEMANA 2					
DIA 1					
DIA 2					
DIA 3					
PROMEDIO					
SEMANA 3					
DIA 1					
DIA 2					
DIA 3					
PROMEDIO					
SEMANA 4					
DIA 1					
DIA 2					
DIA 3					
PROMEDIO					
SEMANA 5					
DIA 1					
DIA 2					
DIA 3					
PROMEDIO					
SEMANA 6					
DIA 1					
DIA 2					
DIA 3					
PROMEDIO					

the
pancake[®]
chick

The Pancake Chick™. Derechos reservados



Mediciones...

¿QUÉ ES MÁS IMPORTANTE: PESO O MEDICIONES?...

Siempre es necesario tener más de un criterio para poder tomar decisiones correctas.

El peso puede variar debido a:

- Cantidad de carbohidratos o comida total (mayor contenido intestinal)
- Alteraciones en el sueño
- Inflamación por entrenamiento
- Retención de líquido hormonal

Por lo tanto, si el peso va en dirección no esperada:

- ¿Cómo me veo en fotos? ¿Cómo están las medidas de circunferencia?

Si el peso sube, pero las medidas bajan : SIGUA IGUAL (aún para quienes buscan aumentar masa)

the
pancake[®]
chick



Mediciones

¿CÓMO PESAR LA COMIDA?...

• PASO 1:



- Encienda la balanza y espere que se ponga en cero.
- Decida si va a pesar directamente o si va a utilizar un plato o similar
- Asegúrese que la unidad de medida sea gramos.

• PASO 2:



- Si no utiliza plato, ponga los alimentos directamente en la superficie de la balanza
- El número que se muestra corresponde al peso de alimento.



- Si va a usar plato, póngalo en la superficie de la balanza.
- Cuando se muestre el peso del plato, busque y presione el botón de "tarar" o "zero". Espere a que la pantalla muestre 0.
- Ponga el alimento en el plato.

the
pancake[®]
chick

The Pancake Chick™. Derechos reservados

