



Modelo

Registo de medidas

Instruções de medição e tabela

Como medir de forma comparável

- Mede de manhã, em jejum, depois de ir à casa de banho e antes do treino.
- Usa sempre a mesma fita métrica flexível. Fica justa sem apertar e na horizontal.
- Deixa os músculos relaxados e expira normalmente. Não encolhas a barriga.
- Mede cada ponto duas vezes e regista a média. Em braços e pernas, mede sempre o mesmo lado do corpo.
- Medir de duas em duas a quatro em quatro semanas chega. Variações de poucos milímetros são ruído de medição.

Pontos de medição

Pescoço	Logo abaixo da laringe, fita ligeiramente inclinada para baixo à frente.
Peito	À altura dos mamilos, braços soltos, depois de expirar normalmente.
Cintura	Homens à altura do umbigo, mulheres no ponto mais estreito da cintura.
Anca	No ponto mais largo dos glúteos, pés juntos.
Braço	No ponto mais grosso, braço relaxado. Quem mede contraído mede sempre contraído.
Coxa	No ponto mais grosso, logo abaixo da prega do glúteo, peso nas duas pernas.
Gémeo	No ponto mais grosso, de pé.

Pescoço, cintura, anca e altura chegam para estimar a gordura corporal pelo método da US Navy. A calculadora de gordura corporal em [leanislaw.app](#) faz esse cálculo.

Informações gerais, não substituem aconselhamento médico. Em caso de doenças prévias, dores ou gravidez, fala primeiro com um médico.

Registo de medidas

Unidade (cm ou in): _____

Data	Peso	Pescoço	Peito	Cintura	Anca	Braço	Coxa	Gémeo