

Så mäter du jämförbart

- Mät på morgonen, fastande, efter toalettbesök och före träning.
- Använd alltid samma flexibla måttband. Det ska ligga slätt men inte skära in, och gå vågrätt.
- Slappna av i musklerna och andas ut normalt. Dra inte in magen.
- Mät varje ställe två gånger och skriv in medelvärdet. På armar och ben: mät alltid samma kroppssida.
- Det räcker att mäta var två till fjärde vecka. Förändringar på några få millimeter är mätbrus.

Mätställena

Halsomfång	Strax nedanför struphuvudet, bandet lutar något nedåt framtill.
Bröst	I höjd med bröstvårtorna, armarna hänger lätt, efter normal utandning.
Midja	Män i höjd med naveln, kvinnor där midjan är smalast.
Höft	Där skinkorna är bredast, fötterna samlade.
Överarm	Där den är tjockast, armen hänger avslappnad. Mäter du spänd, mät alltid spänd.
Lår	Där det är tjockast strax under skinkvecket, vikten på båda benen.
Vad	Där den är tjockast, stående.

Hals, midja, höft och längd räcker för en uppskattning av kroppsfett enligt US Navy-metoden. Kroppsfettkalkylatorn på [leanislaw.app](#) räknar ut den.

Allmän information, inte medicinsk rådgivning. Vid sjukdom, smärta eller graviditet: prata med läkare först.

Enhet (cm eller in): _____

[illegible]