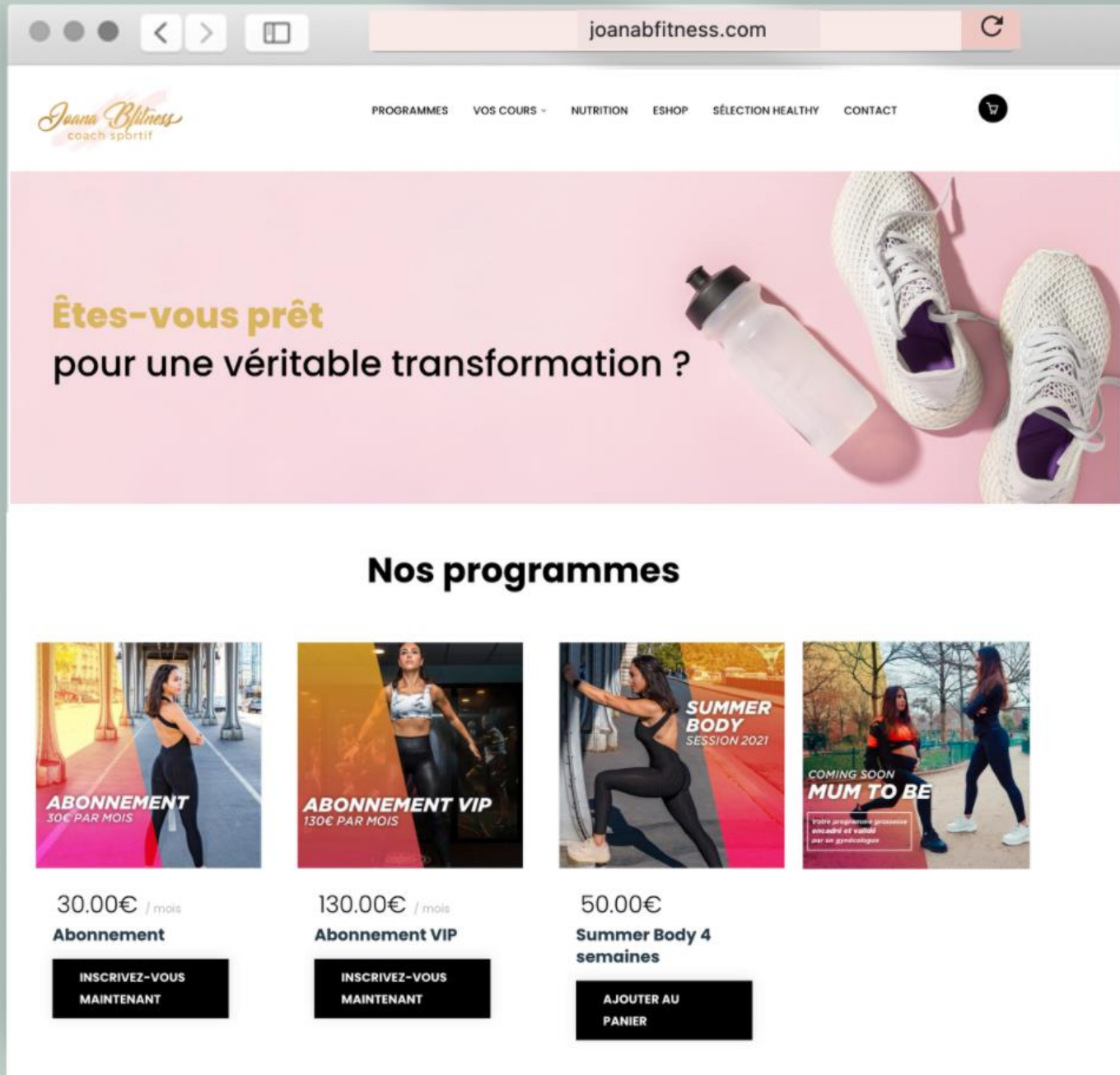
PRISES DE MENSURATIONS

A PRENDRE UNE FOIS TOUT LES 30 JOURS



PRENEZ VOS MESURES UNIQUEMENT UNE FOIS PAR MOIS ÉVITEZ DE VOUS PESER TROP SOUVENT ET N'OUBLIEZ PAS DE PRENDRE UNE PHOTO DE FACE PROFIL ET DOS POUR SUIVRE VOTRE ÉVOLUTION

POIDS DE DÉPART

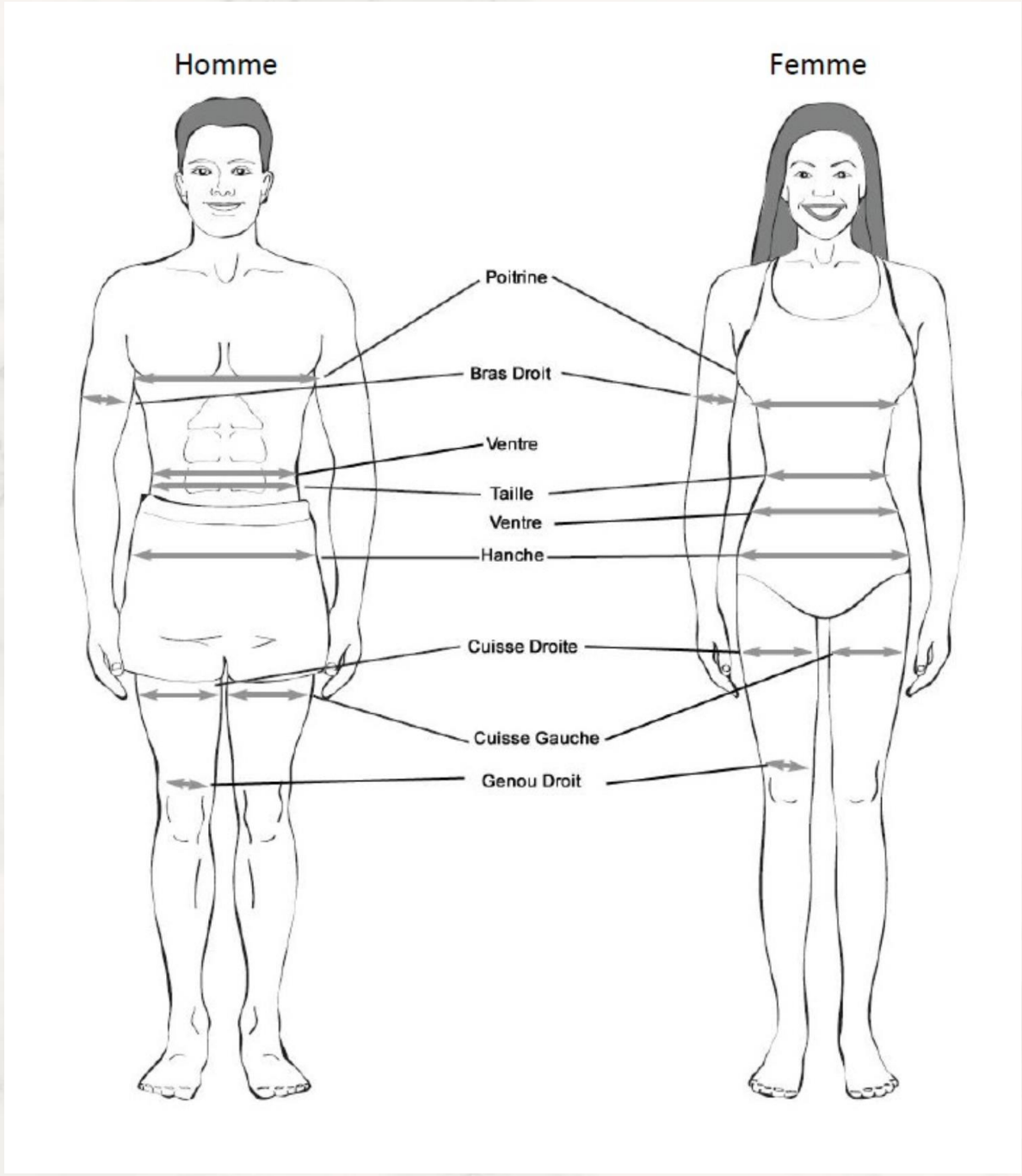
↓

REMPLIR

DATE DE DÉMARRAGE

↓

REMPLIR



Comment faire ?

Quelques conseils lors de la prise de vos mesures

01

BRAS

Prenez un point de repère (une marque) ou mesurez 5 cm à partir du haut

02

VENTRE

Sur le nombril ou juste en dessous

03

HANCHES

Le mettre-ruban passe sur les fesses et sous le ventre

04

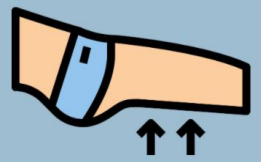
CUISSES

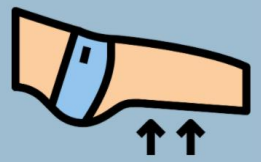
Tenez-vous sur la cuisse que vous mesurez, tendez la jambe et prenez un point de repère (une marque) ou mesurez 5 cm à partir du haut

05

GENOU

Au dessus de la rotule

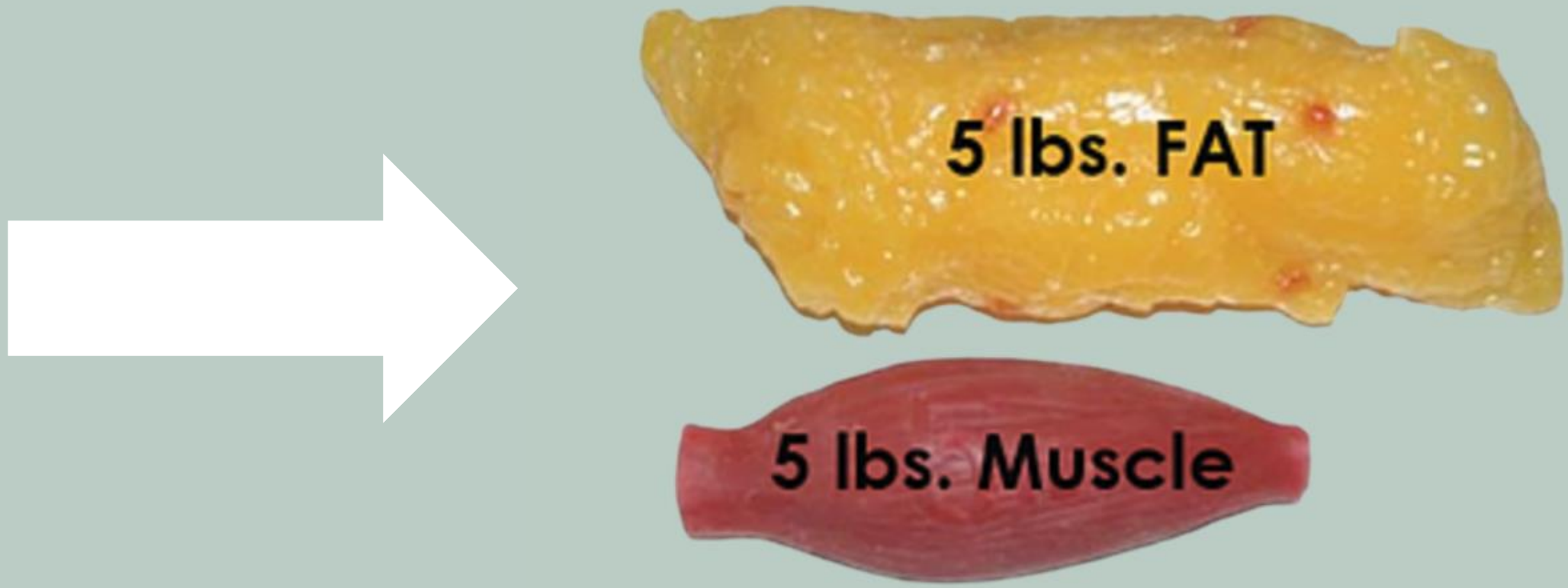
POSITIVE VIBES	Départ	J30	J60	J90	J120	J150
Tour de Bras (10 cm en dessous épaule)						
Tour de cuisse (15 cm au dessus rotule) 						
Tour de Hanche (Sur l'os)						
Tour de taille (nombril)						

POSITIVE VIBES	J180	J210	J240	J270	J300	J330
Tour de Bras (10 cm en dessous épaule)						
Tour de cuisse (15 cm au dessus rotule) 						
Tour de Hanche (Sur l'os)						
Tour de taille (nombril)						

	Départ	J30	J60	J90	J120	J150
Poids						

	J180	J210	J240	J270	J300	J330
Poids						

Ne pas prendre en compte la balance à partir du moment où vous démarrez une activité sportive

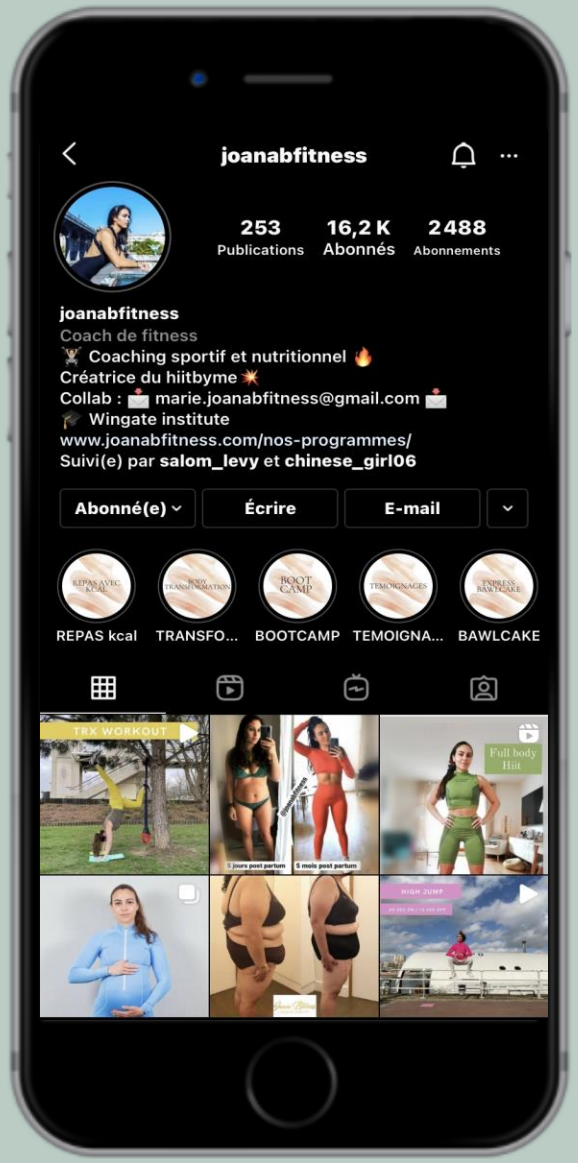


Quelques exemples pour vous prouver et vous conforter dans l'idée de ne surtout pas vous fier au chiffre sur la balance

- 3 kg seulement

Même poids

Même poids



Bon courage !

N'oubliez pas que le plus important est l'assiduité, la patience, la persévérance, et le suivi du plan alimentaire fait partie de 70% de vos résultats

Instagram : @Joanabfitness

Tel : 0768695289

Pour toutes question n'hésitez pas à communiquer par WhatsApp a tout moment !

J'attends une story avec @Joanabfitness à chaque entraînement pour me prouver qu'il a bien était fait ;)