

Справочная информация

1. Как правильно проводить замеры:

Для наиболее правильного проведения замеров встаньте перед зеркалом, в котором Вы видите себя в полный рост.

Обхват талии нужно измерять в самом узком месте. Зеркало поможет вам визуально его определить.

Не нужно напрягать тело и втягивать живот.

Обхват бедер нужно измерять на уровне тазобедренного сустава, по самой широкой части бедер. Ноги поставьте прямо и плотно друг к другу. Сзади лента должна проходить по наиболее выступающей части ягодиц, спереди – сходиться по прямой линии

Обхват груди. Встаньте прямо, сзади лента проходит параллельно полу, спереди – по самой выступающей части.

Обхват предплечья. Измеряется строго горизонтально, верхний край сантиметровой ленты касается задних углов подмышечных впадин и замыкается перпендикулярно оси плеча.

Обхват запястья. Измеряется горизонтально вокруг запястья руки.

Обхват бедра. Лента строго горизонтально обвивает бедро, касаясь верхним краем подъягодичной складки, замыкается на его наружной стороне.

Обхват шеи. Измерения проводят по основанию шеи, сантиметровая лента должна проходить над костистым отростком седьмого шейного позвонка и спереди замыкается под яремной выемкой.

Обхват голеностопа. Измеряется над косточкой в самой узкой части щиколотки.

2. Как правильно взвешиваться?

Взвешивание проводят утром, в одно и то же время, натощак, но после посещения туалета. Взвешивание лучше проводить на электронных весах (меньше погрешность). Из одежды допускаются нижнее белье и легкий халат. Становиться на весы нужно голыми ногами, без домашней обуви. Вы должны стоять твердо, по центру весов. Как правило, после того, как определен ваш истинный вес, цифра на табло электронных весов замирает и уже не меняется. Это и есть сигнал к тому, что взвешивание окончено.