

# ТАБЛИЦА ЗАМЕРОВ

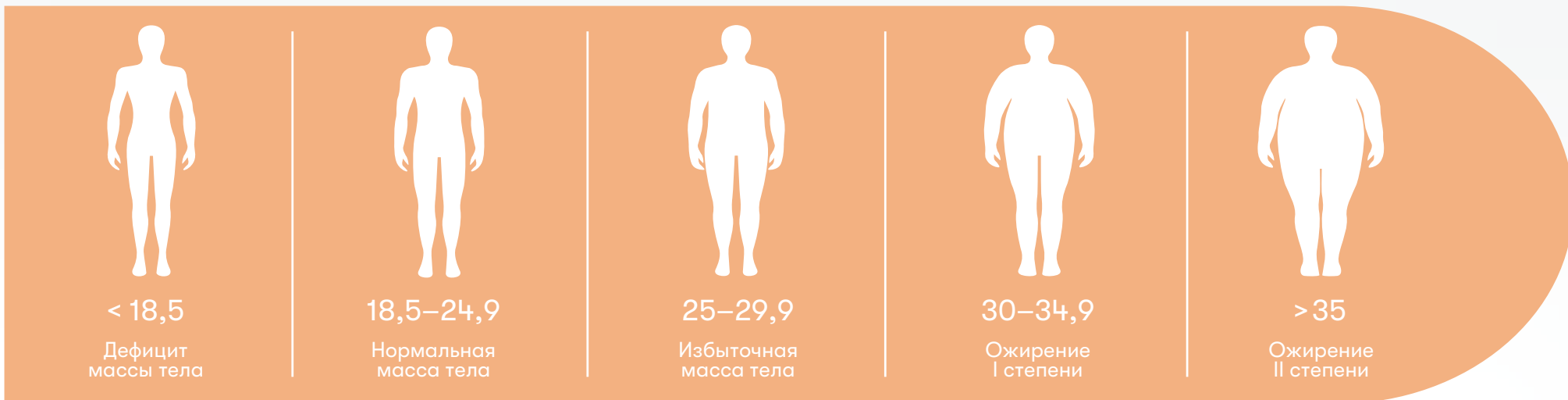
Ф. И. О. \_\_\_\_\_

Моя цель в программе \_\_\_\_\_

ЗАМЕРЫ*	1 НЕДЕЛЯ	2 НЕДЕЛЯ	3 НЕДЕЛЯ	4 НЕДЕЛЯ	В КОНЦЕ ПРОГРАММЫ
Вес, кг					
Рост, м					
ИМТ (Индекс массы тела) = вес (кг) : рост <sup>2</sup> (м)					
Обхват талии (2-3 см выше пупка), см					
Обхват бедер, см					
СТБ** = ОТ см : ОБ см					
Обхват шеи, см					
Обхват правой руки (сразу после плеча), см					
Обхват левой руки (сразу после плеча), см					
Обхват запястья правой руки, см					
Обхват запястья левой руки, см					
Обхват голени правой ноги, см					
Обхват голени левой ноги, см					
Обхват лодыжки правой ноги, см					
Обхват лодыжки левой ноги, см					
Размер одежды					

\* Все измерения необходимо производить утром на голодный желудок. \*\* СТБ — соотношение обхвата талии и бедер.

# ТАБЛИЦА ЗАМЕРОВ



**ИМТ (Индекс массы тела) = вес (кг) : рост<sup>2</sup> (м)**

ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ

Норма:



Женщины



Мужчины

ОТНОШЕНИЕ ОКРУЖНОСТИ ТАЛИИ (ОТ) К ОКРУЖНОСТИ БЕДЕР (ОБ)

**СТБ = ОТ(см):ОБ(см)**

Норма:



Женщины



Мужчины

РАЗМЕРЫ ОДЕЖДЫ:

- 2XS (40–42)
- XS (42–44)
- S (44–46)
- M (46–48)
- L (48–50)
- XL (50–52)
- 2XL (52–54)
- 3XL (54–56)
- 4XL (56–58)
- 5XL (58–60)