

Mælingar og árangur

Ég persónulega notast lítið við málbönd og fituklípur, þar sem mér finnst best að meta árangur eftir því hvernig mér líður, hvernig fötin liggja á mér og hvað ég sé í speglinum. Einnig er gaman að taka fyrir og eftir myndir, og hvet ég þig til þess að gera það til gamans.

En sumum finnst betra að hafa eitthvað meira í höndunum og notast við nákvæmari mælingar. Það er hið besta mál og ef þú ert ein af þeim þá getur þú nýtt þér þetta skjal hér til þess að halda utanum ummál og kg (ef markmiðið þitt er að léttast).

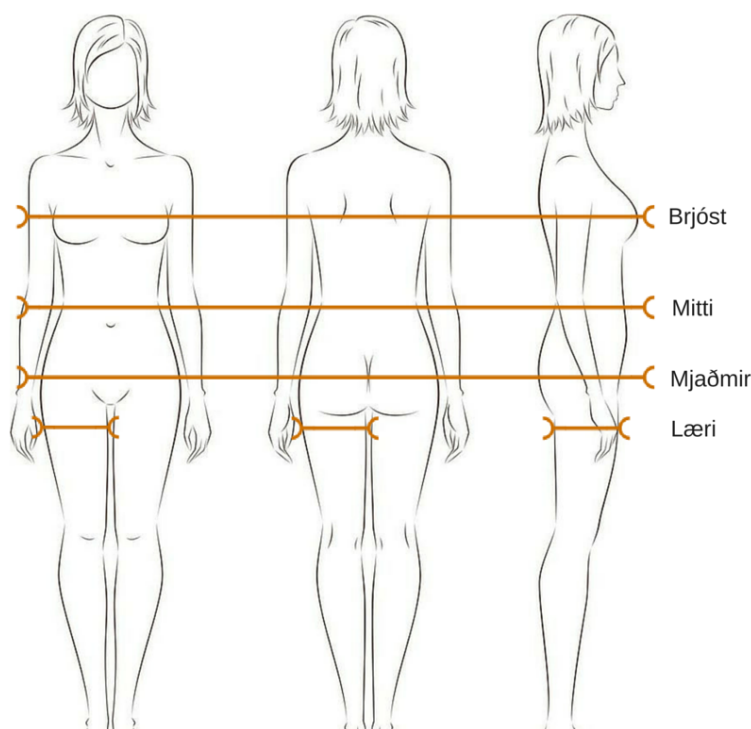
Ég mæli með að þið notið eftirfarandi staði (sjá mynd) til að halda utanum árangur. Svo að þetta sé sem nákvæmast þá skiptir miklu máli að mælingin sé gerð á sama stað eftir 4 vikur. Þú getur gert þetta sjálf, en gott getur verið að fá aðstoð frá öðrum. Eins og þú sért á myndinni eru þetta 4 svæði.

Brjóst: Mældu breiðasta svæðið í kringum brjóstin, eða notaðu geirvörtuna svo að mælingin sé sem nákvæmust.

Mitti: Mældu þar sem þú ert grennst og miðaðu síðan áfram á þann sama stað

Mjaðmir: Sama og brjóst, mældu þar sem þú ert breiðust, eða notaðu lófabeidd frá mjaðmabeini og mældu þar sem lófinn endar í kringum mjaðmirnar.

Læri: Notastu við stærsta hluta lærisins, þar sem svokölluð innri lærafita er sem mest. Þá er auðvelt að mæla á sama stað næst.



Staðsetning	Dags. _____	Dags. _____	Dags. _____	Dags. _____
Brjóst	cm _____	cm _____	cm _____	cm _____
Mitti	cm _____	cm _____	cm _____	cm _____
Mjaðmir	cm _____	cm _____	cm _____	cm _____
Læri	cm _____	cm _____	cm _____	cm _____

	Dags. _____	Dags. _____	Dags. _____	Dags. _____
Kg				
Velliðan (1-10)				
Orka (1-10)				
Hamingja (1-10)				