

Mät dina framsteg!

När man arbetar med att förändra vanor och följer sitt resultat kan det ofta hända att man endast förlitar sig på vågens siffror. Vikten kan variera naturligt från en dag till en annan och det kan därför vara en bra idé att använda flera måttstockar som mäter framstegen.

I detta schema kan du fylla i dina kroppsmått varje vecka under aktiviteten. Försök att mäta på samma ställe vid varje tillfälle.

För midjemåttet finns det fastställda gränsvärden för män och kvinnor, som anger när vikten och därmed midjemåttet visar på ökad eller mycket ökad risk för komplikationer. Midjemåttet mäter du enkelt stående med ett vanligt mjukt måttband. Du mäter midjan mellan nedersta revbensbågen och översta spetsen på höftbenet, d.v.s. ungefär vid naveln. Risken för sjukdomar ökar vid ett midjemått på över 94 cm för män och över 80 cm för kvinnor.

formoline L112

Bevisad
effekt efter
**3 månaders
användning***

Vecka	Midja	Bröst	Höft	Överarm	Lår	Vikt
Startvärden						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

Lägg kontinuerligt till fler nya och hälsosamma vanor. Bra vanor som sitter i ryggmärgen är inte jobbiga, det är något man bara gör.

formoline
L112