

Nome _____ cognome _____ età _____ peso _____ altezza _____ data inizio ____/____/____

MISURE ATTUALI IN cm



Petto	_____
Braccio dx	_____
Braccio sn	_____
2 cm sopra ombelico	_____
Giro vita	_____
2 cm sotto ombelico	_____
Fianchi / Glutei	_____
Coscia	_____
Coscia sn	_____
3 cm sopra ginocchio dx	_____
3 cm sopra ginocchio sn	_____
Polpaccio dx	_____
Polpaccio sn	_____

1 sett 2 sett 3 sett 4 sett 5 sett 6 sett 7 sett 8 sett 9 sett 10 sett 11 sett 12 sett

[illegible]