

DESAFÍO WILDFIT. GUÍA DE MEDIDAS

Bienvenidos a la guía de medidas. Es muy importante que hagas seguimiento de tus medidas a lo largo del programa. Tu cuerpo, energía y salud experimentarán cambios, así que vas a querer comparar tu antes y tu después. Por favor, anota tus medidas en las fechas que te indique Eric.

	Observaciones	Fecha de inicio (Semana 1)	Mitad del curso (Semana 6)	Fin del Desafío (Semana 13)
Fecha				
Peso	Peso actual			
IMC	Consulta el siguiente artículo para saber cómo calcular tu IMC			
Grasa corporal	Si no lo sabes, haz tu mejor estimación			
Cuello	Mide la circunferencia del centro de tu cuello			
Hombros	Justo donde comienza la axila, y encima de los omóplatos			
Pecho	El centro del pecho. Mujeres: usar el mismo sostén para obtener una mejor medición			
Brazo	Mide la circunferencia de tu brazo extendido, justo en el punto medio entre tu hombro y tu codo.			
Parte media	Lo que consideras la parte más prominente de tu estómago. Generalmente está cerca del ombligo			
Cintura	Mueve el tronco de un lado a otro y coloca tus manos justo en donde te flexionas. Esa es tu cintura natural			
Cadera	Pasa la cinta métrica alrededor de la parte más prominente de tu trasero.			
Muslos	Justo debajo de donde tu trasero se encuentra con tus piernas. Piernas juntas			
Rodilla	Justo encima de la rótula. A veces, la parte más ancha está a un costado de la rodilla			
Pantorrilla	La parte más ancha de tu pantorrilla. Por lo general, en el medio			
Tobillos	Encima del hueso del tobillo			