FITNESS TAMAR

# צ'קליסט הכנה ליום אפס

### 1. גובה ומשקל
דייקי בשקילה: שקלי את עצמך מיד כשאת קמה בבוקר, בבוקר, אחרי מתן שתן ראשון ולפני שתייה או אכילה.

### 2. היקפי גוף
השתמשי בסרט מדידה: חזה, מותניים בטבור, בטן בטן תחתונת, ירכיים, זרועות.

### 3. צילומי גוף
צלמי תמונות מ-4 זוויות: חזית, צד ימין, צד שמאל, גב בבגדים צמודים.

תאריך: _____

משקל (ק"ג): _____

היקפי גוף (ס"מ):

חזה: _____ מותניים: _____ _____

בטן תחתונה: ___ ירכיים: _____ _____

זרועות: _____

© FITNESS TAMAR

התחילי את השינוי שלך היום