

ANTROPOMETRIA

CALIBRAGEM DA MÁQUINA

Altura	Distância	Ângulo Anterior	Ângulo Lateral	Ângulo Posterior

PESCOÇO

AVALIADO	2ª Avaliação	3ª Avaliação	4ª Avaliação	5ª Avaliação

OMBRO

AVALIADO	2ª Avaliação	3ª Avaliação	4ª Avaliação	5ª Avaliação

PEITO

AVALIADO	2ª Avaliação	3ª Avaliação	4ª Avaliação	5ª Avaliação

BICEPS

AVALIADO	2ª Avaliação	3ª Avaliação	4ª Avaliação	5ª Avaliação

TRÍCEPS

AVALIADO	2ª Avaliação	3ª Avaliação	4ª Avaliação	5ª Avaliação

BRAÇO

AVALIADO	2ª Avaliação	3ª Avaliação	4ª Avaliação	5ª Avaliação

CINTURA

AVALIADO	2ª Avaliação	3ª Avaliação	4ª Avaliação	5ª Avaliação

BARRIGA

AVALIADO	2ª Avaliação	3ª Avaliação	4ª Avaliação	5ª Avaliação

QUADRIL

AVALIADO	2ª Avaliação	3ª Avaliação	4ª Avaliação	5ª Avaliação

COXA PROXIMAL 1/3

AVALIADO	2ª Avaliação	3ª Avaliação	4ª Avaliação	5ª Avaliação

COXA DISTAL 3/3

AVALIADO	2ª Avaliação	3ª Avaliação	4ª Avaliação	5ª Avaliação

PANTURRILHA

AVALIADO	2ª Avaliação	3ª Avaliação	4ª Avaliação	5ª Avaliação

TORNOZELO

AVALIADO	2ª Avaliação	3ª Avaliação	4ª Avaliação	5ª Avaliação



Clínica
**Saúde &
Movimento30+**

O Melhor da
Nutrição e Educação Física
em um só lugar!

Perimetria

Sempre que for fazer uso de
suplementação é importante
fazer também o
acompanhamento de suas
medidas e peso. Com uma
fita métrica e uma balança, se
pese e tire suas medidas 1
vez por mês e vá
acompanhando sua evolução.



Para mais E-books, informações e serviços
entre na nossa Plataforma. **CLIQUE AQUI!!**