

SAÚDE & MOVIMENTO 30+

ANTROPOMETRIA

CALIBRAGEM DA MÁQUINA

Altura	Distância	Ângulo Anterior	Ângulo Lateral	Ângulo Posterior

PESCOÇO

AVALIADO	2º Avaliação	3º Avaliação	4º Avaliação	5º Avaliação

OMBRO

AVALIADO	2º Avaliação	3º Avaliação	4º Avaliação	5º Avaliação

PEITO

AVALIADO	2º Avaliação	3º Avaliação	4º Avaliação	5º Avaliação

BÍCEPS

AVALIADO	2º Avaliação	3º Avaliação	4º Avaliação	5º Avaliação

TRÍCEPS

AVALIADO	2º Avaliação	3º Avaliação	4º Avaliação	5º Avaliação

BRAÇO

AVALIADO	2º Avaliação	3º Avaliação	4º Avaliação	5º Avaliação

CINTURA

AVALIADO	2º Avaliação	3º Avaliação	4º Avaliação	5º Avaliação

BARRIGA

AVALIADO	2º Avaliação	3º Avaliação	4º Avaliação	5º Avaliação

QUADRIL

AVALIADO	2º Avaliação	3º Avaliação	4º Avaliação	5º Avaliação

COXA PROXIMAL 1/3

AVALIADO	2º Avaliação	3º Avaliação	4º Avaliação	5º Avaliação

COXA DISTAL 3/3

AVALIADO	2º Avaliação	3º Avaliação	4º Avaliação	5º Avaliação

PANTURRILHA

AVALIADO	2º Avaliação	3º Avaliação	4º Avaliação	5º Avaliação

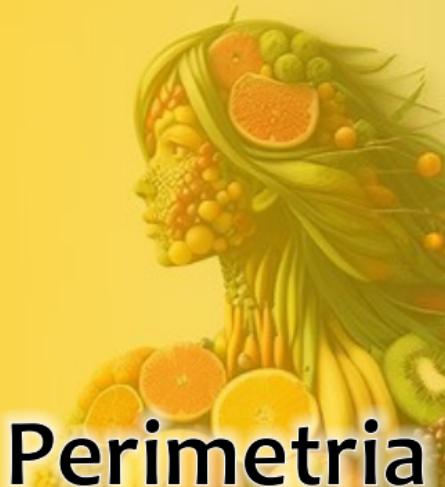
TORNOZELO

AVALIADO	2º Avaliação	3º Avaliação	4º Avaliação	5º 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!](#)



Clínica Saúde & Movimento30+

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

ANTROPOMETRIA

CALIBRAGEM DA MÁQUINA

Altura	Distância	Ângulo Anterior	Ângulo Lateral	Ângulo Posterior

PESCOÇO

AVALUADO	2º Avaliação	3º Avaliação	4º Avaliação	5º Avaliação

OMBRO

AVALUADO	2º Avaliação	3º Avaliação	4º Avaliação	5º Avaliação

PEITO

AVALUADO	2º Avaliação	3º Avaliação	4º Avaliação	5º Avaliação

BÍCEPS

AVALUADO	2º Avaliação	3º Avaliação	4º Avaliação	5º Avaliação

TRÍCEPS

AVALUADO	2º Avaliação	3º Avaliação	4º Avaliação	5º Avaliação

BRAÇO

AVALUADO	2º Avaliação	3º Avaliação	4º Avaliação	5º Avaliação

CINTURA

AVALUADO	2º Avaliação	3º Avaliação	4º Avaliação	5º Avaliação

BARRIGA

AVALUADO	2º Avaliação	3º Avaliação	4º Avaliação	5º Avaliação

QUADRIL

AVALUADO	2º Avaliação	3º Avaliação	4º Avaliação	5º Avaliação

COXA PROXIMAL 1/3

AVALUADO	2º Avaliação	3º Avaliação	4º Avaliação	5º Avaliação

COXA DISTAL 3/3

AVALUADO	2º Avaliação	3º Avaliação	4º Avaliação	5º Avaliação

PANTURRILHA

AVALUADO	2º Avaliação	3º Avaliação	4º Avaliação	5º Avaliação

TORNOZELO

AVALUADO	2º Avaliação	3º Avaliação	4º Avaliação	5º Avaliação

