

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

BÍCEPS

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!**



Clínica Saúde & Movimento30+

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

SAÚDE&MOVIMENTO30+

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

BÍCEPS				
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

