

KARTA POMIARÓW

MONITOROWANIE ODCHUDZANIA

PO CO?

Monitorowanie procesu odchudzania pozwala nam wiarygodnie ocenić postępy dietoterapii oraz wzmacniać motywację do dalszego działania.

Badania naukowe prowadzone nad motywacją udowadniają, że monitorowanie postępów poprzez zapisywanie na papierze, jest dużo skuteczniejsze niż brak takiego nawyku. Nasz mózg lepiej zapamiętuje obrazy, teksty oraz inne wizualne potwierdzenia naszych działań.

Do tego widząc na zdjęciach nasz wygląd "przed" i "po" mamy silny bodziec do tego, żeby nie wracać do starych nawyków i siebie z wersji "przed".

Dlatego zachęcam Cię, aby podejść do tego zadania sumiennie.

Podziękujesz sobie za kilka miesięcy, kiedy spojrzysz na efekty i zobaczysz jaką drogę przeszłaś. :)

Do dzieła!

Kamila

MONITOROWANIE ODCHUDZANIA

1 ZDJĘCIA SYLWETKI

- Wykonaj zdjęcia sylwetki: **od frontu i z profilu**.
- Do zdjęć ubierz cienkie, lekko przylegające ubranie (np. sportowy top i legginsy) lub w samą bieliznę. To pozwoli zaobserwować zmiany w zarysie sylwetki. Luźne koszulki czy sztywne jeansy zaburzają rzeczywisty obraz sylwetki na zdjęciu.

2 MASA CIAŁA

- Wagę ciała sprawdź **rano na czczo**.
- Bardzo ważne jest, żeby zachować te same warunki pomiaru za każdym razem. Dlatego, każdy kolejny pomiar powinien być jak najbardziej podobny do pierwszego – ta sama pora dnia, podobne ubranie i podobny moment cyklu menstruacyjnego. Na przykład: jeśli zważysz się rano na czczo w piżamie, to kolejne pomiary zrób w ten sam sposób.
- **Nie porównuj wyników** pomiaru na czczo do pomiaru po południu lub wieczorem, ponieważ ZAWSZE będą się różnić. Dodatkowo staraj się wykonywać pomiar raz w miesiącu mniej więcej w połowie cyklu menstruacyjnego. Pomiar robiony w tym czasie jest najbardziej wiarygodny i pozwala śledzić realny spadek tkanki tłuszczowej.

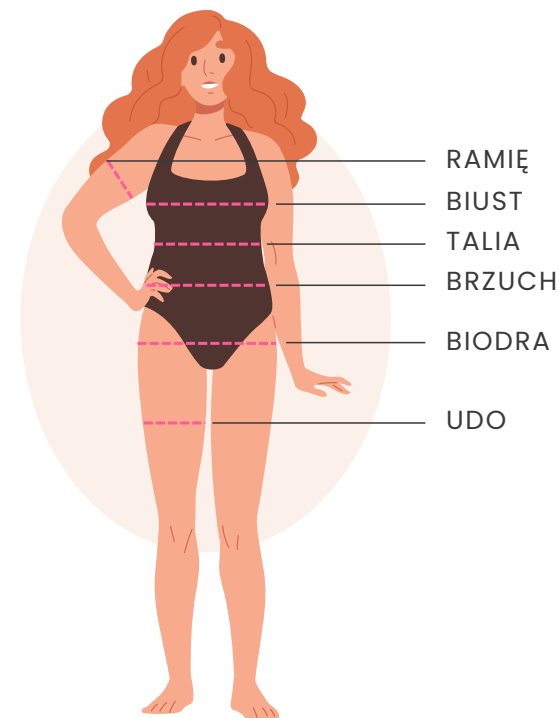
3 CYKL MENTRUACYJNY

- Staraj się wykonywać pomiary **raz w miesiącu**, mniej więcej **w połowie cyklu menstruacyjnego**.
- Pomiar robiony w tym czasie jest najbardziej wiarygodny i pozwala śledzić realny spadek tkanki tłuszczowej.
- Nie porównuj pomiarów robionych w różnych fazach cyklu menstruacyjnego, ponieważ w każdej fazie twój organizm może mieć inną zawartość wody (kilogramów) w organizmie.
- Zwykle po menstruacji (krwawieniu) stopniowo spada, potem przez około tydzień przed menstruacją zatrzymuje się i w czasie menstruacji znowu zaczyna się obniżać. Jak widzisz nie jest to liniowy spadek. To normalne, że w czasie miesiąca Twoja waga może momentami nie spadać lub nawet lekko iść w górę.
- Jeśli jesteś **w okresie w trakcie lub po menopauzie** możesz pominąć wskazówki dotyczące menstruacji i **ważyć się regularnie co 2-4 tygodnie**.

MONITOROWANIE ODCHUDZANIA

4 POMIARY OBWODÓW CIAŁA

- Do pomiaru obwodów ciała najwygodniejsza jest **taśma krawiecka**. Można ją kupić na kilka złotych w pasmanterii lub online.
- Aby poprawnie wykonać pomiar najlepiej skorzystać z pomocy dużego lustra. Podaj wynik z dokładnością do 0,5 cm (np. talia 67,5 cm).
- Pomiar wykonaj cienkim, delikatnie przylegającym ubraniu (np. top i legginsy) lub nawet lepiej w samej bieliźnie.
- Pomiar zrobiony samodzielnie może się mocno różnić od pomiaru wykonanego przez drugą osobę. Wynika to z innego ułożenia ciała (np. mierząc się samodzielnie udo musisz się nachylić). Dlatego, jeśli za pierwszym razem robisz pomiar samodzielnie to kolejne też powinny być zrobione tak samo. Z kolei jeśli pomaga Ci druga osoba to kolejne pomiary także powinny być wykonane z taką pomocą.
- Każdą partię ciała należy mierzyć zawsze w tym samym miejscu stosując się do wytycznych poniżej.
- Stań prosto, ale luźno. Nie wciągaj brzucha.
- W czasie pomiarów samodzielnych staraj się stać jak najbardziej stabilnie. Staraj się nie garbić i nie pochylać kiedy mierzysz brzuch i biodra (przyda się lustro). Zmierz:
 - **biust** – w najszerszym miejscu (zwykle na wysokości sutków), prowadź taśmę w poziomie, równoległe do podłoża;
 - **talie** – zmierz w najwęższym miejscu, pomiędzy klatką a pępkiem, w czasie pomiaru wyprostuj się, nie wciągaj ani nie wypinaj brzucha;
 - **brzuch** – zmierz w najszerszym miejscu pomiędzy pępkiem a spojeniem łonowym, zwykle w tym miejscu znajduje się pasek od spodni, na tzw. „oponce” ;
 - **biodra** – zmierz w najszerszym miejscu (patrząc od przodu), na poziomie największej wypukłości pośladków (z tyłu), mniej więcej na poziomie spojenia łonowego;
 - **udo** – zmierz mniej więcej w połowie długości między kolanem a krocem, w czasie pomiaru stań stabilnie w lekkim rozkroku, mierz zawsze to samo udo;
 - **biceps** – (ramię) zmierz mniej więcej w połowie odległości między łokciem a szczytem barku; mierz zawsze to samo ramię.



KARTA POMIARÓW

	DATA	WAGA	BIUST	TALIA	BRZUCH	BIODRA	UDO	RAMIĘ
1								
2								
3								
	RÓŻNICA							
4								
5								
6								
	RÓŻNICA							
7								
8								
9								
	RÓŻNICA							
10								
11								
12								
	PODSUMOWANIE							

KARTA POMIARÓW

NR	DATA	WAGA	BIUST	TALIA	BRZUCH	BIODRA	UDO	RAMIĘ
1	07/02/2025	87,3	102					
2	05/03/2025	85,4	100,5					
3	10/04/2025	84,8	99,5					
	RÓŻNICA	-2,5 kg	-1,5 cm					
4	07/05/2025	84,0	100					
5	07/06/2025	82,5	97					
6	08/07/2025	81	95,5					
	RÓŻNICA	-6,3 kg	-6,5 cm					
7	10/08/2025	79	94,5					
8								
9								
	RÓŻNICA							
10								
11								
12								
PODSUMOWANIE		-8,3 kg	-7,5 cm					