

vida
FLEX

como medir seus RESULTADOS

Aprenda a metrificar seus resultados **da forma certa**



PESO NA BALANÇA

- Balança NÃO MEDE só a quantidade que você ganhou ou perdeu de gordura. Inclusive isso é só uma pequena parte do que ela mede. Ela mede:
 - água e retenção de líquidos
 - bolo fecal
 - comida sendo digerida
 - glicogênio
 - inchaço hormonal
 - massa muscular
 - gordura

NÃO SE BASEIE APENAS NELA!

MEDIDAS

- Medidas para fazer com a fita:
 - Braços
 - Antebraços
 - Deltóides
 - Peitoral/Costas
 - Cintura
 - Abdômen
 - Glúteos
 - Coxas
 - Panturrilhas

FOTOS E VÍDEOS

- Fazer sempre:
 - Mesmo horário - em jejum
 - Depois de ir ao banheiro
 - De biquíni ou sunga
 - Mesma luz, ângulo e local
 - Mesmas poses



AVALIAÇÕES FÍSICAS

- **Balanças de bioimpedância:**

- Basicamente são correntes elétricas que passam pelo seu corpo e identificam as massas com mais ou menos sangue. As com mais sangue identificam como massa magra e as com menos, como gordura.
- Mas isso é EXTREMAMENTE relativo, porque, a depender da quantidade de ÁGUA, ou seja, do seu nível de hidratação, os resultados são muito alterados.
- Mais hidratado, ele diz que você tem mais gordura e menos, menos gordura. Se você estiver retido, ele identifica isso como gordura, por exemplo. Não é muito confiável.

- **Adipômetro**

- Basicamente aqueles aparelhos mais simples que belisca suas gordurinhas, sabe? Então, ele mede a espessura das suas dobras e com isso o profissional calcula seu % de gordura aplicando esses números a algumas fórmulas. É mais confiável que a balança de bioimpedância além de ser bem mais barato.

vida
FLEX