

# Telesne meritve – pred in po programu

Začetne in končne meritve so pomembne pri programu Metamorfoza vitalnosti, ker vam omogočajo, da spremljate napredek, ki ga naredite med celotnim programom. S tem, ko zabeležite svoje stanje pred začetkom programa in po njegovem zaključku, lahko primerjate vaše telesne spremembe.



## Kaj merimo v programu prej in potem:

### 1. Telesna teža

- Priporočamo, da se stehtate zjutraj na tešče.

### 2. Obseg pasu, bokov in stegen

- Gre za preprosto merjenje obsega vašega pasu. Rezultat tega merjenja je pomemben pokazatelj zdravja, ker je mesto shranjevanja maščobe pomembnejše kot skupni odstotek telesne maščobe. Ponuja odličen vpogled v trenutno tveganje za inzulinsko rezistenco ter prihodnje tveganje za diabetes tipa 2 in srčno-žilne bolezni.
- Trebušna maščoba, zlasti visceralna maščoba okoli organov, je glavni vzrok za staranje. Ta maščoba namreč spodbuja vnetja, povečuje tveganje za krvne strdke, spreminja hormone in možgansko kemijo, povečuje inzulinsko rezistenco ter povzroča številne druge težave. Ne samo, da obdaja organe, ampak trebušna maščoba tudi proizvaja nevarne vnetne citokine. Vse to lahko privede do resnih zdravstvenih težav. Zato je ključnega pomena, da naredimo vse, kar je v naši moči, da preprečimo kopičenje trebušne maščobe.
- Priporočen obseg pasu je pri moških manj kot 101,6 cm in pri ženskah manj kot 87,6 cm. Še bolj natančno je merjenje razmerja med obsegom pasu in bokov:

### 3. Navodila:

- Stojte sproščeno z nogami tesno skupaj.
- Izmerite obseg svojega pasu tako, da si merilni trak ovijete okoli sebe na višini popka (ali, če ste vitki, na najmanjšem delu pasu).
- Izmerite obseg bokov na njihovi najširši točki, običajno tik pod medeničnimi kostmi in okrog zadnjice.
- Izračunajte svoje razmerje po naslednji formuli: obseg pasu / obseg bokov = \_\_\_.
- Stegna izmerite okoli najširšega dela stegna.

### 4. Ocenite svoje rezultate:

Če razmerje obsega pasu/bokov presega 0,8 pri ženskah ali 0,9 pri moških, kaže, da imate morda preveč trebušne maščobe.

## PRED ZAČETKOM PROGRAMA

Datum: \_\_\_\_\_

1. Telesna teža (kg): \_\_\_\_\_

2. Telesne mere (cm): \_\_\_\_\_

○ Obseg pasu: \_\_\_\_\_

○ Obseg bokov: \_\_\_\_\_

○ Razmerje obseg pasu / obseg bokov: \_\_\_\_\_

○ Obseg stegen: \_\_\_\_\_



## PO KONCU PROGRAMA

Datum: \_\_\_\_\_

1. Telesna teža (kg): \_\_\_\_\_

2. Telesne mere (cm): \_\_\_\_\_

○ Obseg pasu: \_\_\_\_\_

○ Obseg bokov: \_\_\_\_\_

○ Razmerje obseg pasu / obseg bokov: \_\_\_\_\_

○ Obseg stegen: \_\_\_\_\_