

Monitoree su progreso

Use la tabla abajo para monitorear todo su progreso. Anímese con cada centímetro y kilo bajado. El progreso es un proceso. El éxito atrae más éxito.

MEDIDAS	INICIO	DIA 8	DIA 18	DIA 30
Cuello				
Brazo superior (izquierdo)				
Brazo superior (derecho)				
Pecho (hombres: axila, mujeres: busto)				
Diafragma(costillas)				
Cintura				
Abdomen (15,24 cm o 6" debajo de la cintura)				
Nalgas (22,86 cm o 9" debajo de la cintura)				
Muslo superior (izquierdo)				
Muslo superior (derecho)				
Pantorilla (izquierda)				
Pantorilla (derecho)				
Rodilla superior (izquierda)				
Rodilla superior (derecha)				
Total de centímetros (o pulgadas)				
Total de mis centímetros (o pulgadas) bajados				
Mi peso				
Mi peso bajado hasta la fecha				

Compute su índice de masa corporal (IMC)

IMC inicial: _____ [Peso (en libras) x 703 ÷ Altura (en pulgadas) ÷ Altura (en pulgadas)]

IMC final: _____

IMC de muestra: Bob mide 5'7" y pesa 155 libras. El IMC de Bob es 24,3 (155 x 703 ÷ 67 ÷ 67). Entonces según la tabla abajo, el estado de peso de Bob es normal.

IMC	ESTADO DEL PESO
Menos de 18,5	Bajo peso
18,5 – 24,9	Normal
25 – 29,9	Sobre peso
30 y arriba	Obeso/a