

# АНТРОПОМЕТРИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

- ✓ Измерения объемов и веса обязательны раз в неделю.
- ✓ Измерения всегда должны проводиться одним и тем же инструментом (шкала, сантиметровая лента), одним и тем же человеком и в одно то же время.
- ✓ Идеальное время для проведения измерений – утро после пробуждения. Измерения объемов и веса обязательны раз в неделю. Для сравнения эффектов запишите эти данные в таблицу - дневник контрольных измерений - и сохраните.
- ✓ Запрещается вводить результаты в таблицы ежедневно. Неправильная интерпретация результатов приводит к демотивации и стрессу, что может вызвать чувство голода.
- ✓ Измерения объемов должны выполняться иным лицом, не участником программы, участник программы не может делать замеры сам.
- ✓ Участник должен стоять вертикально, неподвижно, живот должен быть расслаблен, руки опущены вниз, ладони направлены внутрь, голова и ступни выпрямлены.

## **Обхват руки:**

Измерение происходит на доминирующей руке (у правши измеряем на правой руке, у левши – на левой). Руки должны быть расслаблены, опущены вдоль тела ладонями внутрь. Измерение выполняется в самой широкой части между плечевыми и локтевым суставами.

## **Обхват груди / грудной клетки:**

Оберните сантиметровую ленту вокруг груди, чтобы она охватывала самую широкую часть груди, параллельно полу. Показания измерения должны быть сделаны в конце дыхательного цикла, то есть в конце нормального выдоха. Важно, чтобы измерительная лента не давила на кожу, но прилегала к телу без натяжения.

## **Обхват талии:**

Оберните ленту на два пальца выше пупка, параллельно полу. Эта зона соответствует естественной линии талии. Показания измерения должны быть зафиксированы в конце дыхательного цикла, то есть в конце нормального выдоха. Важно, чтобы измерительная лента не давила на кожу, но прилегала к телу без натяжения.

## **Обхват живота**

Оберните ленту на два пальца ниже пупка параллельно полу. Данные измерения должны быть зафиксированы в конце дыхательного цикла, то есть в конце нормального выдоха. Важно, чтобы измерительная лента не давила на кожу, но прилегала к телу без натяжения.

## **Обхват бедра**

Оберни ленту вокруг самой широкой части бедра, между пахом и коленом, параллельно полу. Измерительная лента не должна оказывать никакого давления на кожу, она должна прилегать к телу без натяжения.

- ✓ **Обязательно:** для визуальной оценки эффекта перед началом программы необходимо сделать один снимок (или несколько: спереди / сзади / сбоку) и повторять этот каждый месяц.
- ✓ **Опционально:** можете отправить эти фотографии в FM World Україна (эл. почта: [ua.fmworld@gmail.com](mailto:ua.fmworld@gmail.com)) с разрешением на публикацию в социальных сетях (*Декларация участника программы*). Выбор фотографий для публикации выполняют менеджеры программы FIT6.
- ✓ **Ведите дневник питания.** Эта мера чрезвычайно важна. Это лучшая стратегия самоконтроля. Когда мы пишем все, что мы едим в течение дня, у нас появляется более реальная картина того, что мы делаем, и у нас появляется большая ответственность за соблюдение диеты.

