# Merací formulár – Sledovanie obvodov počas chudnutia

Merajte sa ideálne raz týždenne, vždy v rovnaký deň a približne v rovnakom čase. Sledujte obvody na kľúčových miestach a zapisujte pokroky.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Týždeň | Pás (cm) | Boky (cm) | Stehná (cm) | Ramená (cm) | Poznámky |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Poznámky k výsledkom alebo pocitom počas týždňov: