



### Jak dokonać pomiarów w Programie?

**Pomiar wagi** - proszę byćście ważyli się raz w tygodniu (przyjmijmy, że to będzie wtorek) o mniej więcej tej samej godzinie. I w podobnych warunkach (najlepiej przed śniadaniem ☺)

**Cięnienie krwi** – raz w miesiącu, przy użyciu własnego ciśnieniomierza, na lewej ręce, w spoczynku, nie bezpośrednio po wysiłku i nie po spożyciu produktów mogących mieć wpływ na zaburzenia ciśnienia (leków, kofeiny, itp.) Lub w przychodni.

**Tętno (puls)** - palcem środkowym i wskazującym prawej dłoni uciśnij zagłębienie na szyi pod żuchwą (tętnica szyjna) lub nadgarstek (tętnica promieniowa); Uwaga: nie należy przykładać kciuka! Jeśli wyczujesz tętno, włącz stoper i zacznij liczyć uderzenia. Uzyskaną po 15 sekundach pomiaru liczbę pomnóż przez cztery - uzyskasz przybliżoną liczbę uderzeń na minutę. Pomiar 2 x w miesiącu.

**Obwody** – mierzycie talię (pas u Panów), biodra (w najszerszym miejscu), obwód uda i ramienia (jednego uda i jednego ramienia, w najszerszym miejscu). Sumujecie wyniki tych 4 pomiarach i wpisujecie do tabeli. Pomiar raz w tygodniu.

**Pozostałe pomiary mają wymiar subiektywny** – wpisujecie Waszą ocenę poszczególnych parametrów (cery, skóry, włosów, jakości snu itd.) w skali od 1 do 10 (1 najniższa ocena, 10 najwyższa). Mniej ważna jest punktacja wyjściowa (pierwsza) – ważniejsze są kolejne oceny, pokazujące to czy jest lepiej (wyższa ocena), czy gorzej (niższa ocena).

**Dane dotyczące bólów głowy, zapań, czy potliwości** oznaczacie liczbą, która kreśli częstotliwość występowania danej przypadłości w tygodniu. (jeśli głowa bolała Was 2 razy w tygodniu to wpisujecie wartość 2 w danym tygodniu.

**Spacer** – wyznacz sobie jedną odległość (min. ok 2 km, ale może to być też podobna odległość od domu do sklepu, pracy, itp., zajmująca minimum ok 12 minut spacerem) , sprawdzaj raz na tydzień czas jaki potrzebujesz na przejście tej odległości. Ten parametr nie jest przymusowy ☺, ale zachęcam Was do spacerów przynajmniej raz w tygodniu, byćście mogli zobaczyć jak zmiana sposobu odżywiania wpływa na Waszą wydolność.

**Zdjęcia** – zdjęcie sylwetki, w przylegających ubraniach, bokiem i przodem, ujęta cała sylwetka. W miarę możliwości zadbaj o to, by tło było jednolite (ściana, drzwi do szafy, itp.) Zdjęcia proszę robić zawsze ustawiając (trzymając) aparat na podobnej wysokości. Jeśli to możliwe, dobieraj strój kontrastowy do tła. Przyjmuj postawę swobodną, bez napinania (wciągania ☺) poszczególnych partii ciała. Zdjęcia robimy raz na miesiąc.

**Nie będą one wykorzystywane bez Waszej zgody!**

