

EVDE ÖLÇÜM ALMA KURALLARI:

Kilo ölçümü için:

- Sabah uyanır uyanmaz
- Tuvalet sonrası
- Aç karnına
- Üzerinizde mümkün olduğunca hafif kıyafetle
- Aynı tartı ve aynı zeminde

Mezura ölçümü için genel kurallar:

- Mezura çok sıkı ya da çok gevşek olmayacak
- Dik pozisyonda, karın içeri çekilmeden
- Nefes normal haldeyken
- Her hafta aynı gün ve aynı noktadan ölçüm alınmalı

Mezura ölçüm noktaları:

- Bel: Göbek deliği hizasından
- Karın: Göbek deliğinin 2 parmak altından
- Kalça: Kalçanın en geniş noktasından
- Bacak: Bacağın en geniş noktasından
- Kol: Omuz ile dirsek arasındaki orta noktadan olacak şekilde alalım