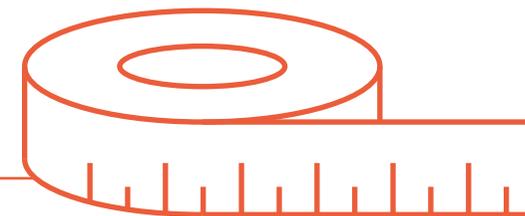
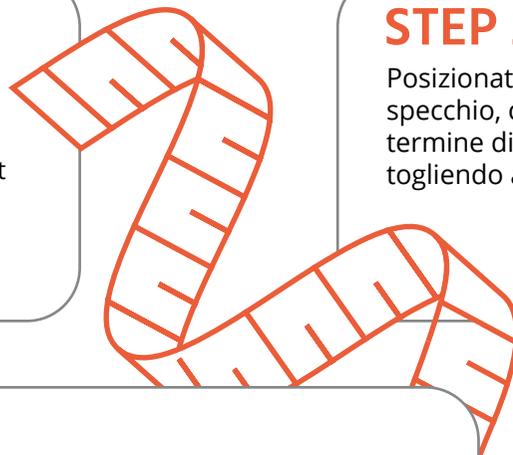


ISTRUZIONI PER L'AUTOMISURAZIONE DELLA CIRCONFERENZA VITA



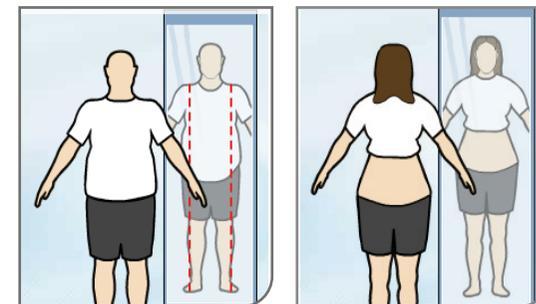
STEP 1

Prendi un metro da sarto
(flessibile, non rigido).
Se non ce l'hai, puoi scaricarlo
sul sito www.peruncuoresano.it



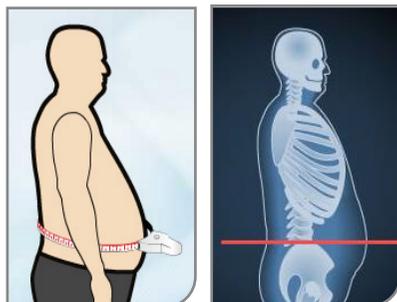
STEP 2

Posizionati in piedi davanti a uno
specchio, con l'addome rilassato al
termine di una normale espirazione,
togliendo abiti o cinture comprimenti.



STEP 3

Avvolgi il metro attorno
alla vita, all'altezza
dell'ombelico, (circa a
metà tra l'ultima costa
toracica e il bordo
superiore della cresta
iliaca del bacino)
assicurandoti che sia
parallelo al pavimento.



CRESTA
ILIACA

STEP 4

Misura la circonferenza vita
senza stringere eccessivamente
il metro al termine di 2-3
espirazioni normali.
Prendine nota e inserisci
il valore in cm sul sito.

