IMIĘ: …….

Wskazówka: pomiary zawsze wykonuj w drugiej części tygodnia (np. piątek).

Zawsze na czczo, po porannej toalecie i bez ubrania.

Data	Obwód klatki piersiowej	Obwód w pasie na wysokości pępka	Obwód bioder	Obwód uda w najszerszym miejscu	Obwód łydki w najszerszym miejscu	Obwód ramienia (środek)	Masa ciała	Tkanka tłuszczowa (%BF)