

MIDE CORRECTAMENTE
tu progreso
 CON LA CINTA MÉTRICA



* ASEGÚRATE QUE OTRA PERSONA TE TOMÉ LAS MEDIDAS Y QUE RODEE CADA ZONA CON LA CINTA MÉTRICA.

Peso	Day 1	Day 8	Day 15	Day 30

	Day 1	Day 8	Day 15	Day 30
Pecho				
Cintura				
Ombbligo				
Biceps				
Cadera				
Muslo				