

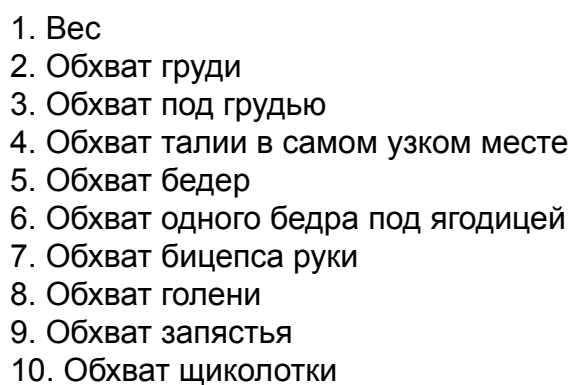
## Сравнительный анализ изменений и самозамеры тела

скопируйте для себя этот документ в вашу личную папку на джимэйле и ежемесячно заполняйте его!

### Вариант 1

#### - Фиксируем 3 параметра: фото, замеры, вес.

- сделайте для себя фото своего тела, в полный рост, с минимумом одежды, со всех ракурсов. Особенно сзади, тот ракурс который вы сами не видите в обычной жизни. Попросите кого-то помочь, или воспользуйтесь таймером на фотоаппарате, чтобы фото были не отражением в зеркале и не на расстоянии протянутой руки, а обычные, нормальные фото в полный рост, при хорошем освещении.
- сделайте замеры по телу и взвесьтесь.

[illegible]


## **Вариант 2**

я предложу несколько способов замерить подкожный жир подручными методами.

выберете, п-та, свой и укажите, какой именно и почему вами выбран [Как измерить подкожный жир](#).

на этом же ресурсе вы можете познакомиться с тем, [как производить взвешивание](#)

## **Вариант 3**

[Замеры и контроль достижений](#)

### **Внимание**

До открытия вашей личной карточки на нашем новом сайте, вы можете воспользоваться замечательным, рекомендованным мною ресурсом [“Мой здоровый рацион”](#)

### [Антропометрия в шейпинге](#)

*Все измерения проводят на обнаженном теле, в одни и те же периоды и часы, массу тела определяют до приема пищи. Антропометрические замеры в шейпинге производятся с 3-ий по 7-ой день начала цикла, как у мужчин, так и у женщин.*