GUIA RESUMIDO

MEDIDAS & AVALIAÇÃO

Tudo o que precisas para fazeres a tua avaliação nutricional em casa.



PESO · 5 PERÍMETROS · 3 FOTOGRAFIAS

PASSO 1

PESAGEM EM JEJUM

Repete sempre as mesmas condições para comparares valores com rigor.

A ROTINA CERTA

1. De manhã, após 8–12 horas sem comer.
2. Depois de urinares e antes de comer, beber café ou treinar.
3. Descalça, com o mínimo de roupa e sem objetos nos bolsos.
4. Na mesma balança, colocada num chão duro, plano e no mesmo local.
5. No mesmo dia da semana e aproximadamente à mesma hora.

O NÚMERO PODE VARIAR COM

- Menstruação e retenção de líquidos
- Sal, hidratos, álcool ou refeição tardia
- Trânsito intestinal e quantidade de urina
- Treino intenso e inflamação muscular
- Medicamentos e alterações de rotina
- Balanças ou horários diferentes

IMPORTANTE Não saltes refeições nem reduzas a água para tentar baixar o valor.

ANTES DE COMEÇAR

- Fita métrica sem elasticidade
- Roupa justa — sempre a mesma
- Telemóvel apoiado e com temporizador
- Registo da data, hora e fase do ciclo

COMO INTERPRETAR

O peso não distingue água, gordura, músculo ou alimento. Analisa a tendência ao longo de 3–4 semanas juntamente com os perímetros, fotografias e bem-estar.

PASSO 2

OS 5 PERÍMETROS

Em pé, corpo relaxado e fita horizontal: encostada à pele, sem apertar nem deixar folga.



01 BRAÇO

Meio entre o ombro e o cotovelo; braço relaxado.



02 PEITO

Zona mais larga do peito; braços ligeiramente afastados.



03 CINTURA

Ponto mais estreito, geralmente 1–2 dedos acima do umbigo.



04 ABDÓMEN

Fita exatamente sobre o umbigo; barriga relaxada.



05 GLÚTEO

Maior volume dos glúteos; pés juntos.

MÉTODO 2 + 1

Faz duas medições. Se diferirem mais de 1 cm, mede uma terceira vez. No braço, usa sempre o mesmo lado.

PASSO 3

AS 3 FOTOGRAFIAS

Frente, perfil e costas — o corpo inteiro, sem filtros e sem poses.



FRENTE	PERFIL	COSTAS

- **ROUPA**
  Top e calções justos; usa sempre os mesmos.
- **LUZ**
  Luz natural de frente e fundo neutro.
- **CÂMARA**
  Direita, à altura do umbigo e a 2–3 metros.
- **POSTURA**
  Pés paralelos, braços soltos e barriga relaxada.

REGISTA E COMPARA

DATA	PESO	BRAÇO	PEITO	CINTURA	ABDÓMEN	GLÚTEO

Compara tendências de 3–4 semanas. Regista também energia, fome, digestão, sono e fase do ciclo menstrual.