



***PROCEDIMIENTO PARA TOMA DE
PESO Y CIRCUNFERENCIAS***

PROCEDIMIENTO PARA TOMA DE PESO Y CIRCUNFERENCIAS

Para los pacientes en línea les compartimos este documento que sirve de guía para la toma de circunferencias, puedes hacerlo tú mismo (a) te recomendamos pedir ayuda una persona (de preferencia que sea la misma siempre como tu mamá o tu esposo (a)). Las medidas nos dan datos junto con las fotos para una mejor evaluación y desarrollo de tu plan integral.

Te comparto cómo hacerlas con texto e ilustración.

Necesitas: 1 flexómetro de bolsillo para diámetros Lufkin de preferencia



O una cinta métrica suave



Adquierelas anticipadamente a tu consulta, puedes comprarlas en amazon o en mercado libre o en el lugar de tu preferencia.

PROCEDIMIENTO:

No te vamos a meter en problemas solo toma la medida a la altura promedio que observas en las fotos, de cualquier manera cada imagen tiene descripción.

BRAZO RELAJADO

Coloca la cinta en el punto medio del acromion y el radio como se muestra en la imagen y toma la medida en cm y anota.



BRAZO CONTRAÍDO

Con el brazo flexionado aprieta y coloca la cinta en el punto más alto del bíceps, rodeando el brazo con la cinta como se observa en la imagen, toma la medida y anota.



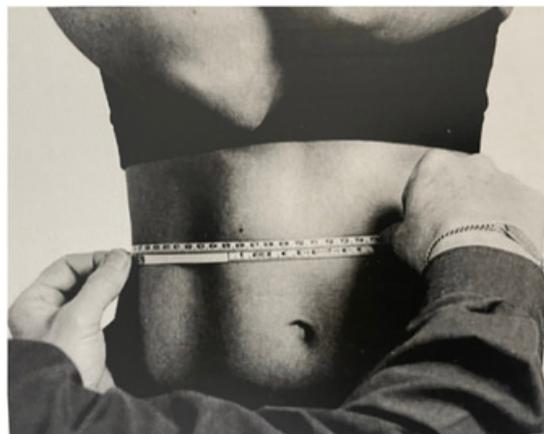
TÓRAX

solo hombres (para estandarizar, muchas mujeres tienen operación en pecho)



CINTURA

De pie coloca la cinta métrica en el punto más estrecho de tu cintura cómo se muestra en la imagen y toma la medida en cm.



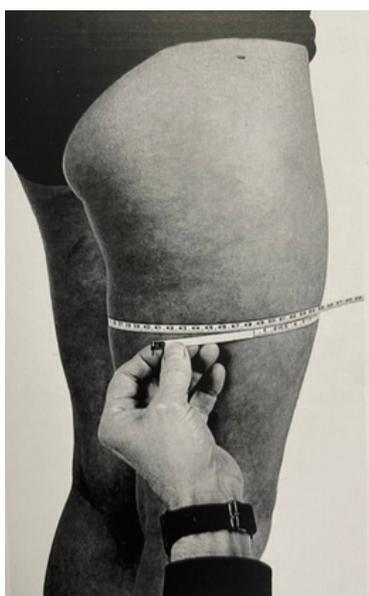
GLÚTEOS (CADERA)

Mide la circunferencia de tus glúteos en el nivel de mayor protuberancia como se muestra en la imagen y toma la medida en cm.



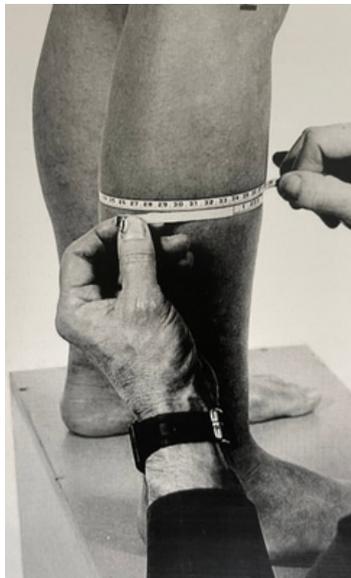
MUSLO MEDIO

Coloca la cinta 1 a 2 cm debajo del pliegue glúteo o en una zona arbitraria de continuidad entre el glúteo y muslo en caso de no existir el pliegue como se muestra en la imagen y toma la medida en cm.



PANTORRILLA

Coloca la cinta en el máximo perímetro de la pantorrilla como se muestra en la imagen y toma la medida en cm.



TOMA DE FOTOS

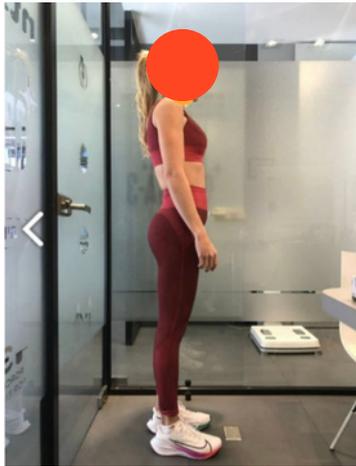
En cada consulta es ideal que nos mandes 3 fotos, esto con la intención de que tu plan sea acorde a tu situación actual, incluso nos sirven más que saber un % de grasa.

Te recomendamos que sean siempre en el mismo lugar con luz y de preferencia con la misma ropa, te dejo ejemplo de como tomarlas.

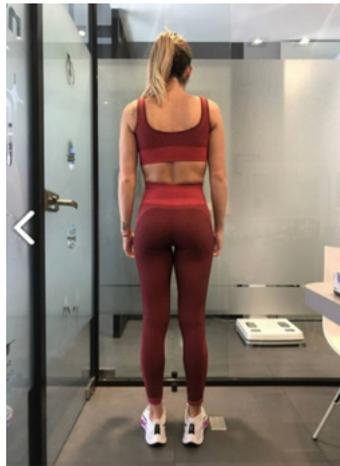
DE FRENTE



DE PERFIL



DE ESPALDAS



Nota final

1 hora antes de la consulta mandalas al whatsapp de NTS Clinic es el 5565257522, junto con las medidas en el orden que te comparto más adelante.

Este teléfono solo es para fotos y dudas de tu plan integral relacionadas con comida, entrenamiento. Pronto ajustaremos nuestra app para que ustedes puedan subirlas y el proceso sea mucho más sencillo.

Músculo	Medida en cm
Brazo relajado izquierdo	
Brazo relajado derecho:	
Brazo contraído izquierdo:	
Brazo contraído derecho:	
Tórax (solo hombres):	
Cintura:	
Muslo medial izquierdo:	
Muslo medial derecho:	
Glúteos:	
Pantorrilla izquierda:	
Pantorrilla derecha:	