|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| MEDIDAS | LOCAIS A SEREM MEDIDOS | CENTÍMETROS/ KG |
| PESO CORPORAL (Kg ) | SÓ ROUPA INTIMA MANHÃ |  |
| ALTURA | em METROS e em centímetros |  |
| CINTURA | Na ALTURA DO UMBIGO (inspire e solte, só após meça a cintura) |  |
| QUADRIL | Na ALTURA DOS OSSOS QUADRIL (incluir o bumbum) |  |
| BRAÇO direito | MEIO DO BRAÇO ANTERIOR (entre o ombro e o cotovelo) |  |
| COXA direita | PARTE MAIS LARGA (próxima à virilha) |  |
| PESCOÇO | CIRCULAR DO PESCOÇO \* |  |
|  | \*Levemente levantado |  |

MEDIDAS CORPORAIS

Data em que foram realizadas as medidas: / /

Nome do Paciente:

Data de Nascimento: / /

Dra. Graças Marins

Nutricionista CRN 82100072