

COSA FARE PRIMA DI UNA VISITA ONLINE



Prima di una visita online sarà necessario:

1. Prendere, in autonomia, le seguenti misure: peso, altezza, circonferenza del polso, della vita e dei fianchi. Di seguito ti sarà spiegato come fare.
2. Compilare la **tabella delle misurazioni** e caricarla nella propria area riservata su 'Il portale dei biologi' almeno **due giorni prima** della visita.
3. Ricorda anche di caricare, sempre nella propria area riservata, **le analisi del sangue o relativi esami più recenti**. Ci aiuterebbero alla stesura del piano nutrizionale.

Per qualsiasi informazione o dubbio, contattami via mail **info@nutrizionistariccairene.it** riportando come **oggetto**:
NOME, COGNOME - TIPOLOGIA DI RICHIESTA

COSA CI OCCORRE:

- BILANCIA (se non la possiedi puoi sempre andare in farmacia)
- METRO A NASTRO

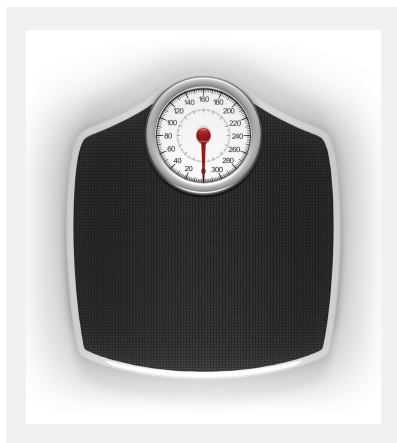


Come prendere le circonferenze corporee?

- Usa un metro a nastro, come quello usato dai sarti, possibilmente in tessuto morbido, plastica o gomma flessibile.
- Non puoi prendere misure accurate se indossi capi larghi, dunque metti qualcosa di aderente o solo la biancheria intima.
- Scrivi le misure per non dimenticarle e correre il rischio di doverle riprendere.
- Stai dritto, respira normalmente durante tutte le misurazioni (tranne per il polso).
- È importante che il metro sia dritto e parallelo al pavimento.
- L'estremità "zero" del metro deve essere eretta dalla mano sinistra (per i destromani), mentre l'estremità di lettura è controllata dalla mano destra. Ovviamente i mancini dovranno fare l'opposto.
- Il metro in ogni misurazione dovrà essere aderente al corpo, ma senza produrre una compressione dei tessuti molli.

GUIDA ALLA MISURAZIONE DEL PESO, DELL'ALTEZZA E DELLE CIRCONFERENZE CORPOREE

MISURAZIONE DEL PESO



Pesati sulla bilancia elettronica o manuale, la mattina a **digiuno**.

Se non ne possiedi una, fallo in farmacia. In quest'ultimo caso, cerca di vestirti più o meno con gli stessi indumenti ogni volta che andrai a misurarti, e prendi nota di ciò che hai indosso (es, scarpe da ginnastica, jeans, maglietta e maglione).

MISURAZIONE DELL'ALTEZZA



Misura la tua altezza senza scarpe e posizionandoti con le spalle al muro e i piedi uniti.

Usando una matita, fai un trattino nel punto esatto in cui arriva la cima della tua testa. Girati e misura con un metro.

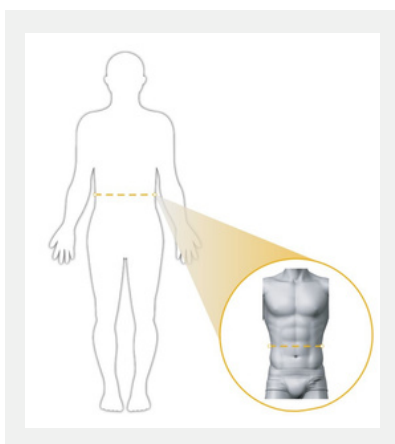
Se non hai la possibilità di farlo in casa, fallo in farmacia evitando di indossare i tacchi, e in ogni caso poi sottrai i cm corrispondenti all'altezza del tacco o suola delle tue scarpe

CIRCONFERENZA DEL POLSO



Si misura facendo passare il metro perpendicolarmente all' asse longitudinale dell' avambraccio, **sotto i processi stiloidei del radio e dell' ulna**, facilmente localizzati palpatariamente, a braccio flesso e con il palmo della mano rivolto verso l' alto.

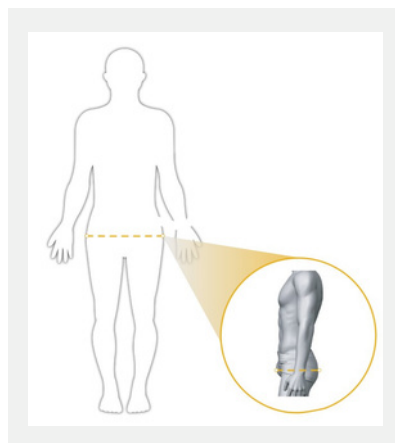
CIRCONFERENZA VITA



Si misura con il soggetto eretto, a piedi uniti e con l'addome rilassato, alla fine di una normale espirazione.

Viene presa una misura orizzontale, parallela al piano del pavimento, sulla parte più stretta del busto (**sopra l' ombelico e sotto il processo xifoideo dello sterno**).

CIRCONFERENZA FIANCHI



Si misura secondo una linea parallela al pavimento che passa sui trocanteri e che corrisponde alla **circonferenza massima dei glutei**.

TABELLA DELLE MISURAZIONI

NOME:

COGNOME:

ETÀ

MISURAZIONE DEL PESO (Kg)	
MISURAZIONE DELL'ALTEZZA (m)	
CIRCONFERENZA DEL POLSO (cm)	
CIRCONFERENZA VITA (cm)	
CIRCONFERENZA FIANCHI (cm)	

RIPORTARE DI SEGUITO LE **PATOLOGIE** NOTE:
