© 2026 Il giro vita in 80 giorni

Il giro vita in 80 giorni

Alcune misurazioni

Prendiamo un po' di misurazioni al momento della partenza

Data e ora rilevazione _____ / _____ / _____ _____ : _____

Parametro	Come misurare	Rilevazione
Peso corporeo (kg)	Pesati al mattino, preferibilmente a digiuno e dopo essere andati in bagno, con pochi indumenti. Usa sempre la stessa bilancia su una superficie piana.	
Altezza (cm)	Appoggiati scalzo a una parete, con schiena dritta e mento parallelo al pavimento. Segna il punto più alto della testa e misura dal pavimento.	
Circonferenza vita (cm)	Nel punto più stretto dell'addome, poco sopra l'ombelico e respirando normalmente	
Circonferenza fianchi (cm)	Nel punto più largo del bacino, includendo i glutei	
Rapporto vita/fianchi	Dividi la circonferenza della vita per la circonferenza dei fianchi (per i risultati vedi tabella di riferimento)	
Circonferenza coscia mediana (cm)	Circa 10 cm sopra il ginocchio	
Circonferenza braccio mediano (cm)	A metà tra spalla e gomito, con il braccio rilassato	
Circonferenza torace (cm)	All'altezza dei capezzoli o pettorali, passando il metro sotto le ascelle e respirando normalmente	