

Naamfiche

Naam: _____

Voornaam: _____

Geboortedatum: _____

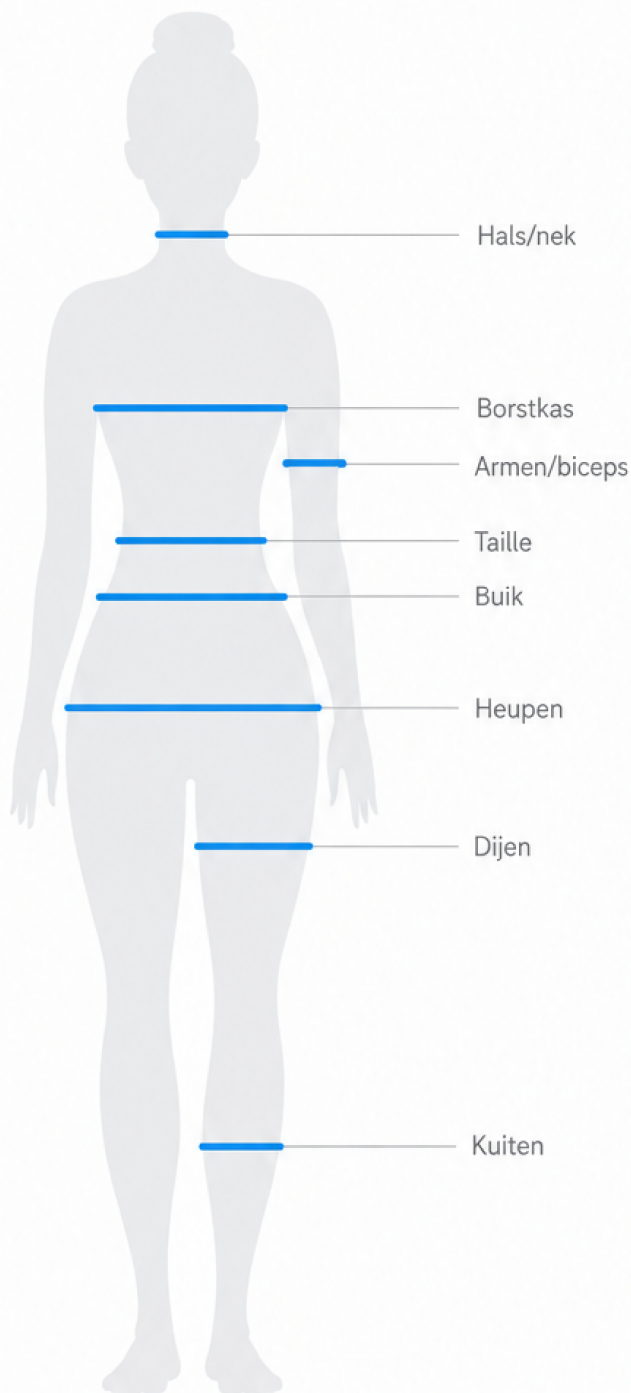
Telefoon / e-mail: _____

Lichaamsomtrek

Hoe te meten?

Datum: ____ / ____ / ____

Opvolging



Datum	1	2	3	4	5	Notities
Hals/nek						
Borstkas						
Armen/biceps (links)						
Armen/biceps (rechts)						
Taille						
Buik						
Heupen						
Dijen (links)						
Dijen (rechts)						
Kuiten (links)						
Kuiten (rechts)						

- Tips:**
- Gebruik een meetlint.
 - Meet op blote huid.
 - Houd het meetlint horizontaal en niet te strak.
 - Meet op hetzelfde moment van de dag voor de beste vergelijking.

Notities algemeen:

Opmerkingen / extra notities:
