

### Naamfiche

Naam: \_\_\_\_\_

Voornaam: \_\_\_\_\_

Geboortedatum: \_\_\_\_\_

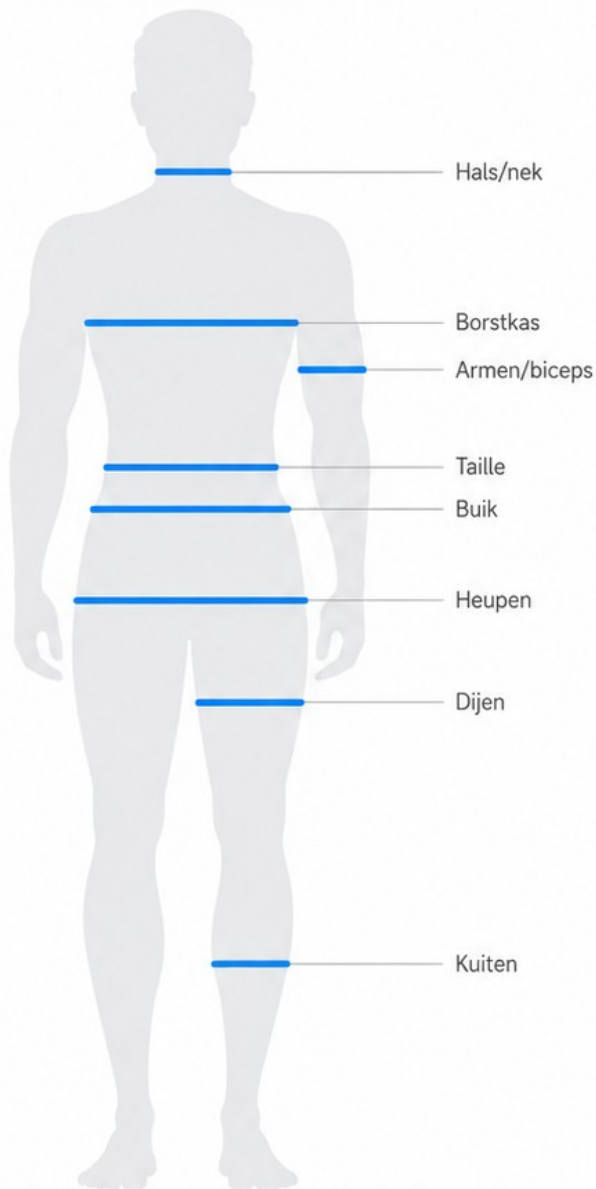
Telefoon / e-mail: \_\_\_\_\_

# Lichaamsomtrek

Datum: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## Hoe te meten?

### 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:

---

---