

Nom _____ Poids de départ _____

Date de début du programme de perte de poids _____

ou nombre de semaines depuis le début : _____

1. Consignez votre poids à la même heure, chaque jour. Le moment idéal pour se peser serait au réveil, aussitôt après avoir vidé sa vessie.

2. Calculez votre moyenne. À la fin de la semaine, additionnez tous les poids consignés et divisez par le nombre d'inscriptions de poids cette semaine.

3. Calculez votre perte de poids.

Entrez le poids de départ →

Soustrayez la moyenne de la semaine −

PERTE TOTALE DEPUIS LE DÉBUT DU PROGRAMME =

Semaine commençant le (date) : _____

Jour	Poids Livres ou kilogrammes
Dimanche	_____
Lundi	_____
Mardi	_____
Mercredi	_____
Jeudi	_____
Vendredi	_____
Samedi	_____
POIDS TOTAL cette semaine :	<input type="text"/>
Divisé par le nombre d'inscriptions de votre poids cette semaine	÷ <input type="text"/>
Résultat :	= <input type="text"/>
Perte de poids cette semaine (poids moyen de la semaine dernière moins le poids moyen de cette semaine)	
Résultat :	= <input type="text"/>

Ce total représente votre poids moyen de la semaine.

Mesures facultatives

Renseignez-vous au sujet de l'IMC et calculez votre IMC à l'aide de l'information fournie sur le site du gouvernement américain : <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/calc-bmi.htm>

IMC actuel _____ poids insuffisant | poids normal | embonpoint | obésité (encerclez-en un)

IMC au début du programme _____ poids insuffisant | poids normal | embonpoint | obésité (encerclez-en un)

Le ratio tour de taille, tour de hanches est le résultat du rapport du tour de taille d'une personne sur son tour de hanches. Pour la plupart des gens, une quantité excessive de graisse autour de la taille comporte plus de risques que la même masse adipeuse autour des hanches ou des cuisses.

Ratio actuel tour de taille, tour de hanches

Ratio tour de taille, tour de hanches au début du programme

Quel serait un ratio tour de taille, tour de hanches souhaitable?

Pour les hommes, un ratio de 0,90 ou moins est jugé souhaitable.

Pour les femmes, le ratio souhaitable serait de 0,80 ou moins.

Comment faire le calcul :

Le ratio tour de taille, tour de hanches est établi en divisant le tour de taille par le tour de hanches.

Comment mesurer le tour de taille :

Au moyen d'un ruban à mesurer, mesurez confortablement la circonférence de votre taille, un pouce au-dessus du nombril.

Comment mesurer le tour de hanches :

Au moyen d'un ruban à mesurer, mesurez confortablement la circonférence au niveau de la partie la plus large des fesses.