



TABLEAU MESURES

| | | | |
|-----------------|--------|-----------|-------------------|
| Vêtements REF : | Haut : | Bas : | |
| Jour de mesures | | Objectifs | Taille vêtement : |

| Sem | Date | Poitrine | Taille | Ventre | Hanche | Cuisse D | Genou D | Bras D | Total cm +/- |
|-----|------|----------|--------|--------|--------|-------------|------------|-----------|--------------|
| J1 | | | | | | | | | |
| S1 | | | | | | | | | |
| S2 | | | | | | | | | |
| S3 | | | | | | | | | |
| S4 | | | | | | | | | |
| S5 | | | | | | | | | |
| S6 | | | | | | | | | |
| S7 | | | | | | | | | |
| S8 | | | | | | | | | |
| S9 | | | | | | | | | |
| S10 | | | | | | | | | |
| S11 | | | | | | | | | |
| S12 | | | | | | | | | |
| S13 | | | | | | | | | |
| S14 | | | | | | | | | |
| S15 | | | | | | | | | |
| S16 | | | | | | | | | |
| S17 | | | | | | | | | |
| S18 | | | | | | | | | |
| S19 | | | | | | | | | |
| S20 | | | | | | | | | |
| S21 | | | | | | | | | |
| S22 | | | | | | | | | |

Prenez vos mesures toutes les semaines. La perte en centimètres est une information beaucoup plus significative et intéressante que la perte de kilo car elle représente la graisse que vous perdez. La graisse étant moins lourde que le muscle, il peut arriver que l'on remarque donc moins le résultat sur la balance mais plus sur les centimètres perdus et sur votre SILHOUETTE ! 😊

➔ 99% DES ECHECS ATTEIGNENT DES PERSONNES QUI ONT L'HABITUDE DE SE TROUVER DES EXCUSES.

Les conseils de Z@ZOU www.kettlefit-zazou.com

isabelle.kettlefit.silhouette@gmail.com