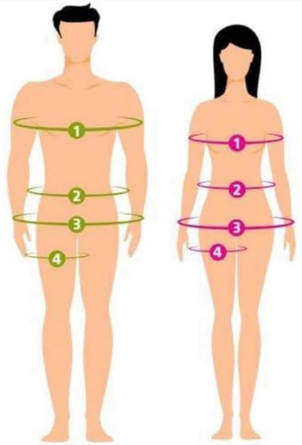
Mon Suivi Perte de Poids

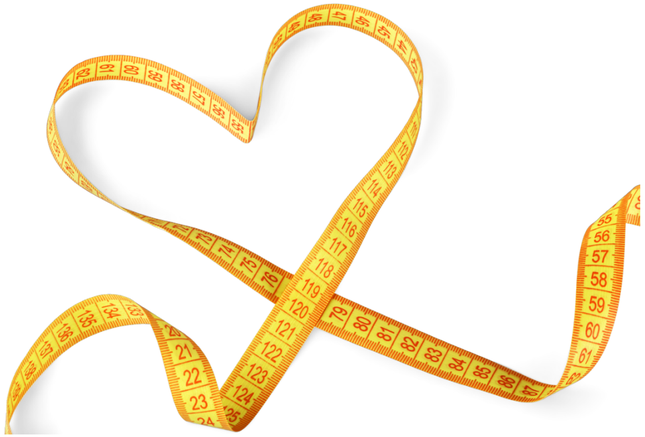
Date	Poids (Kgs)	Nombre de kilos perdus	Tour de Poitrine (cms)	Tour de Taille (cms)	Tour de Hanche (cms)	Tour de Cuisses (cms)	Observations

Comment prendre ses mesures



1 • Tour de poitrine
Femme :
sous les aisselles,
bien horizontal au niveau du dos
sur la pointe des seins
Homme :
sur la partie la plus forte

2 • Tour de taille
au creux de la taille
(partie la plus fine)

3 • Tour de hanche
point le plus saillant des fesses
en gardant les jambes serrées
(au niveau du pubis)

4 • Tour de cuisse
à l'endroit le plus fort