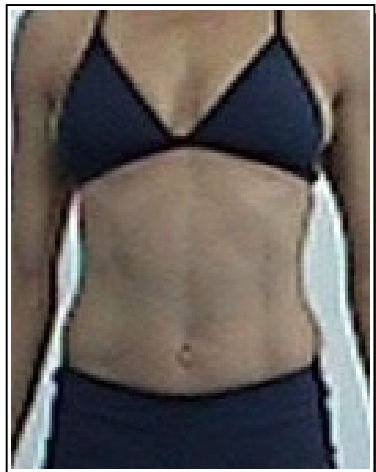


COMPARAÇÃO RELATIVA COM FOTOS

Circunferência - Abdominal

15/08/2005



74,00

09/11/2005



70,00

	Valor obtido	Diferença absoluta	Diferença porcentual	Valor obtido
Tórax:	82,00	+1,00	+1,22	83,00
Cintura:	70,00	-4,00	-5,71	66,00
Abdome:	74,00	-4,00	-5,41	70,00
Quadril:	89,00	-1,00	-1,12	88,00
Antebraço direito:	22,00	-2,00	-9,09	20,00
Antebraço esq.:	22,00	-2,00	-9,09	20,00
Braço direito:	28,00	0,00	0,00	28,00
Braço esquerdo:	28,00	-26,00	-92,9	2,00
Coxa direita:	55,00	0,00	0,00	55,00
Coxa esquerda:	56,00	0,00	0,00	56,00
Panturrilha direita:	32,00	+3,00	+9,38	35,00
Panturrilha esq.:	32,00	+3,00	+9,38	35,00

VALORES ANTROPOMÉTRICOS:

Para reduzir seu peso corporal é necessário:

- praticar atividades cardiorrespiratórias com baixa intensidade e duração prolongada (por volta de 30 a 45 minutos) e exercícios de resistência muscular localizada, que envolvam grandes grupos musculares.

- reduzir ou substituir da dieta atual as frituras, doces, refrigerantes e gorduras de origem animal em excesso.

Para aumentar seu peso corporal é necessário:

- praticar atividades de grande sobrecarga, como por exemplo a musculação. A musculação promove aumento da massa muscular e conseqüentemente o aumento do

