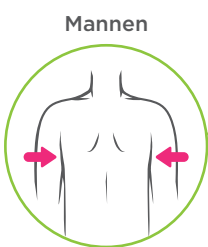
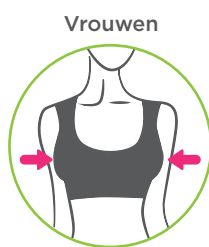


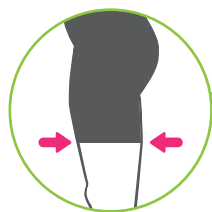
Tips voor het meten van je lichaamsafmetingen

Gefeliciteerd met je deelname aan de IsaBody Challenge! Je moet je gewicht bijhouden, maar het is misschien ook een goed idee om je lichaamsafmetingen bij te houden zodat je een beter beeld krijgt van je IsaBody™-traject. Bijhouden hoeveel centimeters je hebt verloren, is een belangrijke indicator van je vorderingen.



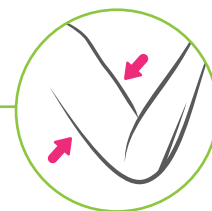
Borst

- Vrouwen moeten deze meting om de buste nemen.
- Bij mannen moet het meetlint aan beide kanten onder de onderarmen gaan.
- Voor de beste resultaten houd je het meetlint parallel met de vloer.



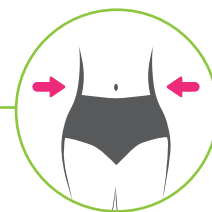
Bovenbenen

- Ga met je voeten naast elkaar staan.
- Meet de omtrek van je dij halverwege je heup en je knie.
- Voor de beste resultaten houd je het meetlint parallel met de vloer.



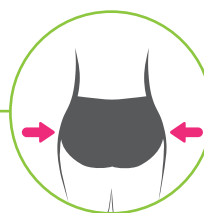
Armen

- Buig je arm bij de elleboog om een hoek van 90 graden te maken.
- Meet de omtrek van je arm bij de bolling van je biceps (halverwege de schouder en elleboog).



Taille

- Meet je taille ter hoogte van je navel.
- Blijf ontspannen en trek je buik niet in.
- Voor de beste resultaten houd je het meetlint parallel met de vloer.



Billen

- Ga met je voeten naast elkaar staan.
- Neem deze meting rond het midden van je billen, halverwege de heupen en de dijen.
- Voor de beste resultaten houd je het meetlint parallel met de vloer.