

POMIARY LUTY 2026

	PRZED	TYDZIEŃ 1	TYDZIEŃ 2	TYDZIEŃ 3	TYDZIEŃ 4
WAGA					
KLATKA PIERSIOWA					
RAMIĘ					
TALIA					
BRZUCH					
BIODRA					
UDO					

***Pomiarów talii dokonujemy w największym miejscu tułowia, a pomiarów brzucha na wysokości pępka**