SENSE MÅLESKEMA

En vigtig del af processen frem mod din idealvægt er, at du holder styr på dine mål og din vægt.
Det er utroligt motiverende at se, hvor mange kilo og centimeter der forsvinder.
Senere vil målene hjælpe dig med at holde din idealvægt.

V = venstre **H** = højre

Dato	Vægt	Evt. fedt %	H Overarm	V Overarm	Brystmål	Talje *2 cm over navlen*	Topmave *Bredeste sted på maven*	Numse/ hofte *Bredeste sted*	H Lår	H Knæ *Lige over knæet*	H Læg	H Ankel	V Lår	V Knæ *Lige over knæet*	V Læg	V Ankel

- Vælg en ugentlig vejedag, hvor du kan sætte vejningen ind som en del af din daglige rutine. Vej dig fremover kun på denne dag, og gør det på cirka samme tidspunkt på dagen.
- Mål dig med et målebånd hver 14. dag eller efter behov.
- Mål og vej dig uden tøj på.
- Notér dato, vægt og mål.

Du kan frit downloade og printe et nyt Sense-måleskema på sensekost.dk.

TIP
Læg dit måleskema på badeværelset, så det altid er ved hånden