

# Måleskema

| Dato | Talje | Hals | Hofte | Lår | Mellemgulv | Bryst | Overarm | Vægt |
|------|-------|------|-------|-----|------------|-------|---------|------|
|      |       |      |       |     |            |       |         |      |
|      |       |      |       |     |            |       |         |      |
|      |       |      |       |     |            |       |         |      |
|      |       |      |       |     |            |       |         |      |
|      |       |      |       |     |            |       |         |      |
|      |       |      |       |     |            |       |         |      |
|      |       |      |       |     |            |       |         |      |
|      |       |      |       |     |            |       |         |      |
|      |       |      |       |     |            |       |         |      |
|      |       |      |       |     |            |       |         |      |
|      |       |      |       |     |            |       |         |      |
|      |       |      |       |     |            |       |         |      |
|      |       |      |       |     |            |       |         |      |
|      |       |      |       |     |            |       |         |      |
|      |       |      |       |     |            |       |         |      |
|      |       |      |       |     |            |       |         |      |

Taljemålet er et nemt og enkelt mål for overvægt, og det har vist sig at være lige så præcist som BMI-beregninger.

Talje omkredsen måles ved at anbringe målebåndet rundt om taljen ved navlen. Hvis fedtet er koncentreret omkring maven dvs. omkring alle de vitale dele, er risikoen for at udvikle livsstilssygdomme større, end hvis det er placeret andre steder på kroppen.

Det maksimale taljemål for kvinder er 80. Ligger det mellem 80 og 88, er overvægten moderat. Taljemål over 88 er usundt. Tiden er inde til at gøre noget ved det.

For mænd er et taljemål mellem 94 og 102 moderat overvægt. Taljemål over 102 er usundt.

Får både kvinde og mænd med usundt taljemål, kan det anbefales at gøre noget ved overvægten nu, inden den resulterer i hjerte-kar-sygdomme, diabetes type 2 m.m.

Måling af taljen er endvidere et effektivt redskab til at holde motivationen oppe, når du er i en vægt-tabsforløb. Hvis vægten ikke vil flytte sig, behøver du ikke fortvivle. Meget ofte vil det vise sig, at du i stedet har 'tabt' centimeter et eller flere steder på kroppen.









Vaneændring



Vejen til dit sidste væggtab

# Måleskema

Mål dig én gang om ugen med et målebånd og skriv tallene ind i måleskemaet sammen med vægten. Så vil du sandsynligvis opdage, at det vægttab, du måske ikke kunne registrere på badevægten, har fundet sted som en reduktion i dine kropsmål.

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>Taljemålet</b> tages som et omkredsmål rundt om taljen, lige ovenfor navlen.</p>                                   |    |  |
| <p><b>Halsmålet</b> tages rundt om halsen med målebåndet hvilende på dine skuldre.</p>                                   |    |  |
| <p><b>Hoftemålet</b> tages som et omkredsmål rundt om hoften hvor den er bredest.</p>                                    |   |  |
| <p><b>Lårmålet</b> tages lige under ballen som et omkredsmål.</p>  |    |  |
| <p>Mellemgulvsmålet tages vandret rundt om ryggen lige under barmen</p>  |    |  |
| <p>Brystmålet tages som et omkredsmål rundt om brystet på det bredeste sted. Mål hver gang med same BH eller uden BH</p> |   |  |
| <p>Overarmsmålet tages som et omkredsmål rundt om din bicep. Slap af i musklerne og mål på det bredeste sted.</p>        |    |  |

Vaneændring



Vejen til dit sidste vægttab