SUIVI DE POIDS

Pesée hebdomadaire, mêmes conditions

Nom : _____

Taille (m) : _____

Objectif et échéance (fixés avec un professionnel) : _____

Date	Poids (kg)	Variation	Tour de taille (c...	Remarques (alimentation, activité, santé, événements)

IMC = poids (kg) ÷ taille (m)². Interprétation avec un professionnel de santé. Une perte de poids rapide et involontaire doit être signalée au médecin.