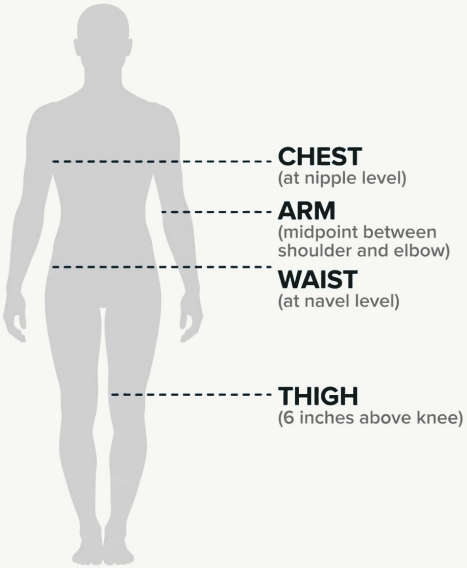
HOW TO MEASURE

CÓMO MEDIRTE

Use a flexible tape, on bare skin. Do it the same way every week.
Usa cinta métrica flexible, sobre la piel. Hazlo igual cada semana.

BODY MEASUREMENT POINTS



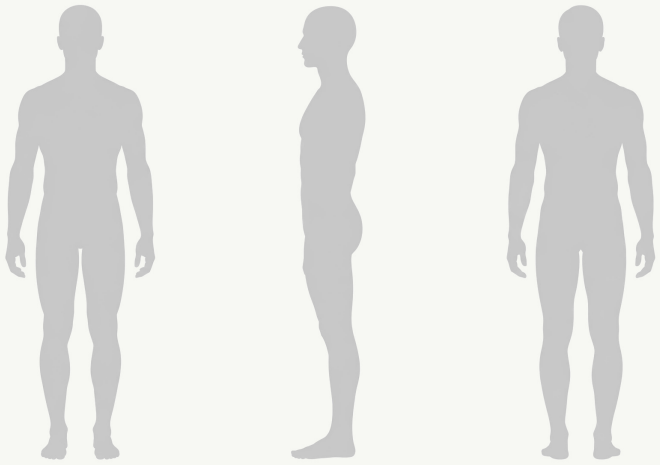
- **Waist / Cintura**
  At navel level, relaxed, don't suck in. / A la altura del ombligo, relajado, sin meter la panza.
- **Chest / Pecho**
  At nipple level, arms at your sides. / A la altura de los pezones, brazos a los lados.
- **Arm / Brazo**
  Midpoint between shoulder and elbow. / Punto medio entre hombro y codo.
- **Thigh / Muslo**
  6 in (15 cm) above the knee. / 15 cm (6 in) arriba de la rodilla.

hardfitnesscoach.com · WhatsApp +1 (508) 496-0999 · Instagram @hardfitnesscoach

HOW TO TAKE PHOTOS

CÓMO TOMARTE FOTOS

Three photos every week: front, side, back. / Tres fotos cada semana: frente, lado y espalda.



- **1. Same time, same light / Misma hora, misma luz**
  Fasted or at the same time, facing natural light. / En ayunas o siempre a la misma hora, con luz natural de frente.
- **2. Camera 6 feet away / Cámara a 2 metros**
  At chest height. Ask for help or use a timer. / A la altura del pecho. Pide ayuda o usa temporizador.
- **3. Same clothes / Misma ropa**
  Fitted clothes. Same outfit every week. / Ropa ajustada. La misma cada semana para comparar bien.
- **4. Relaxed, no posing / Relajado, sin posar**
  Stand normally, arms at sides. No flexing. / De pie normal, brazos a los lados. Sin flexionar.

Golden rule / Regla de oro:

Same day, same time, same clothes, same spot. / Mismo día, misma hora, misma ropa, mismo lugar.

WHAT'S INCLUDED / TU PROGRAMA INCLUYE

- *Personalized nutrition plan (not a generic diet)*
  Plan de nutrición personalizado (no dieta genérica)
- *Training guide matched to your level*
  Guía de entrenamiento según tu nivel
- *Supplement guidance matched to your level*
  Orientación de suplementos según tu nivel
- *Check-in with adjustments (weekly, biweekly or monthly)*
  Check-in con ajustes (semanal, quincenal o mensual)
- *Direct WhatsApp support with me*
  Soporte directo conmigo por WhatsApp

hardfitnesscoach.com · WhatsApp +1 (508) 496-0999 · Instagram @hardfitnesscoach