



**La Mela della Salute**

[www.lameladellasalute.it](http://www.lameladellasalute.it)

Data, \_\_\_\_\_

**Dati personali:**

**Cognome e Nome:** \_\_\_\_\_

**Data di nascita:** \_\_\_\_\_

**Peso:** \_\_\_\_\_

**Altezza:** \_\_\_\_\_

**Antropometria:**

**Circonferenze (cm)**

Vita: \_\_\_\_\_

Spalle: \_\_\_\_\_

Polpaccio: \_\_\_\_\_

Fianchi: \_\_\_\_\_

Braccio: \_\_\_\_\_

Coscia mediana destra: \_\_\_\_\_

Addome: \_\_\_\_\_

Coscia mediana sinistra: \_\_\_\_\_

**Diametri Ossei (cm)**

Polso: \_\_\_\_\_

Ginocchio: \_\_\_\_\_

Gomito: \_\_\_\_\_

Caviglia: \_\_\_\_\_

Dott.ssa Andria Bongiorno  
Dottore di Ricerca  
Biologo Nutrizionista  
Specialista del Benessere della Nutrizione e dello Sport

Mail: [andriabongiorno.nutrizione@gmail.com](mailto:andriabongiorno.nutrizione@gmail.com)  
Cellulare: +39.334.9010511