



GUIA COMPLEMENTÀRIA “MÉS ENLLÀ DE LA BÀSCULA”

03

Per a tu, que estàs cuidant la teva salut.

Aquesta guia és senzilla i pràctica. T'ajuda a entendre millor els teus canvis i a conèixer el teu progrés.



IDEES CLAU ABANS:

- El pes només és un nombre.** Canvia diàriament per líquids, digestió, hormones, descans... No ho diu tot sobre la teva salut.
- L'important és la teva composició corporal:** quant múscul tens, quant greix, com estan els teus ossos i la teva hidratació.
- Els canvis bons solen ser lents.** El més ràpid gairebé sempre és aigua o múscul perdut, no greix.
- La teva sensació compta:** energia, força, son, roba... són indicadors tan importants com la bàscula.





GUIA COMPLEMENTÀRIA “MÉS ENLLÀ DE LA BÀSCULA”

03

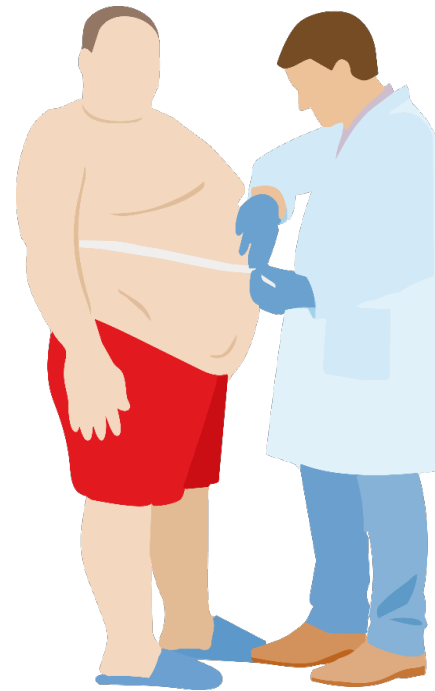
Per a tu, que estàs cuidant la teva salut.

Aquesta guia és senzilla i pràctica. T'ajuda a entendre millor els teus canvis i a conèixer el teu progrés.

PAS 1. Coneix el teu punt de partida

Escull un dia tranquil (al matí, després d'anar al bany, abans d'esmorzar) i anota:

- **Pes corporal** (opcional).
- **Perímetre de cintura més petit** (entre el final de les costelles i l'inici dels malucs).
- **Perímetre de maluc** (zona més ampla).
- **Com et queda la roba** (anota una peça de referència).
- **Com et sents:** energia, son, digestions, dolors (de l'1 al 10).



**“L'important és repetir-ho
sempre de la mateixa manera”**



GUIA COMPLEMENTÀRIA “MÉS ENLLÀ DE LA BÀSCULA”

03

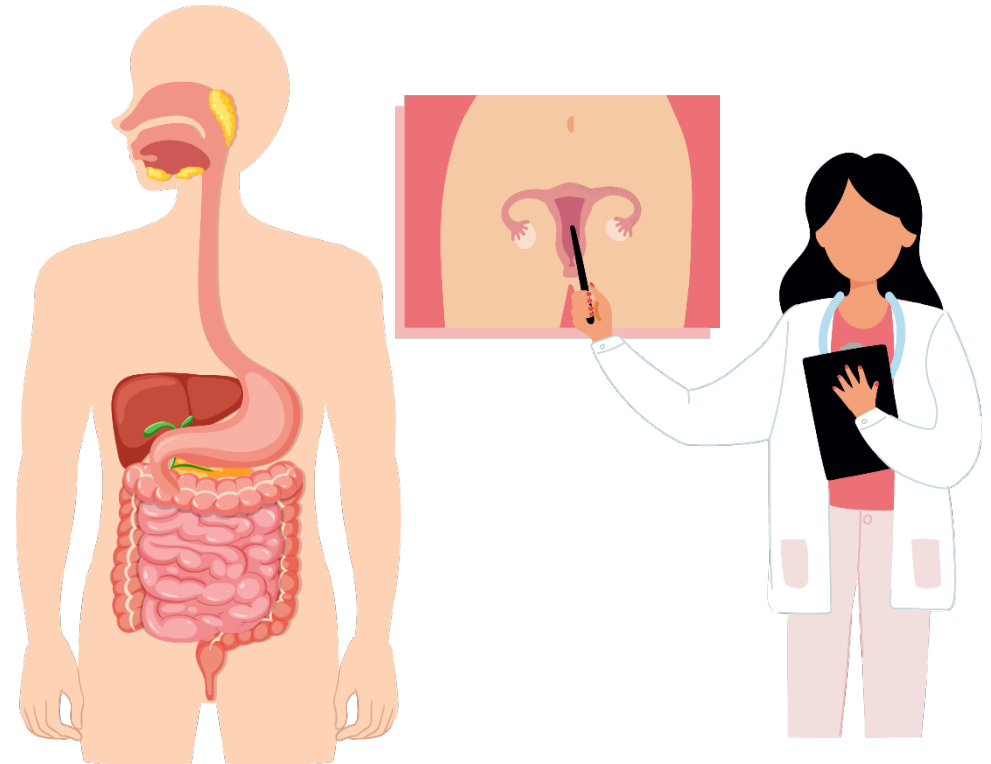
Per a tu, que estàs cuidant la teva salut.

Aquesta guia és senzilla i pràctica. T'ajuda a entendre millor els teus canvis i a conèixer el teu progrés.

PAS 2. Entendre per què el teu pes puja o baixa

Successos normals que poden fer oscil·lar la bàscula sense que s'hagi guanyat o perdut greix:

- **Menjar amb més sal o més quantitat** = retens una mica més de líquids.
- **Entrenar més fort** = els músculs s'inflamen una mica per reparar-se.
- **Restrenyiment o digestions lentes** = més contingut a l'intestí.
- **En sexe femení, cicle menstrual** = abans i durant la menstruació és habitual inflor i augment temporal de pes.
- **Canvis en la hidratació** = beure més/menys aigua canvia el pes de manera puntual.



“Observa la tendència de diverses setmanes, no d'un sol dia”



GUIA COMPLEMENTÀRIA “MÉS ENLLÀ DE LA BÀSCULA”

03

PAS 3. Fitxa imprimible per seguir el teu progrés

Fes servir aquesta fitxa un cop cada 2-4 setmanes. No cal que la facis servir cada dia.

Data	Peso (opcional)	Cintura (cm)	Maluc (cm)	Com se'm posa la roba?	Energia (1-10)	Son (1-10)	Digestió (1-10)	Altres

Com l'has de fer servir (molt simple):

- Si la cintura baixa o la roba queda més còmoda, sol ser bon senyal, encara que el pes no canviï.
- Si l'energia puja, dorms millor i tens menys molèsties, vas en bona direcció.
- Si apareix inflor puntual, dolor o canvis lligats a la menstruació o digestió, marca-ho a “Notes” per no confondre-ho amb greix.



GUIA COMPLEMENTÀRIA “MÉS ENLLÀ DE LA BÀSCULA”

03

PAS 4. Exemples clars

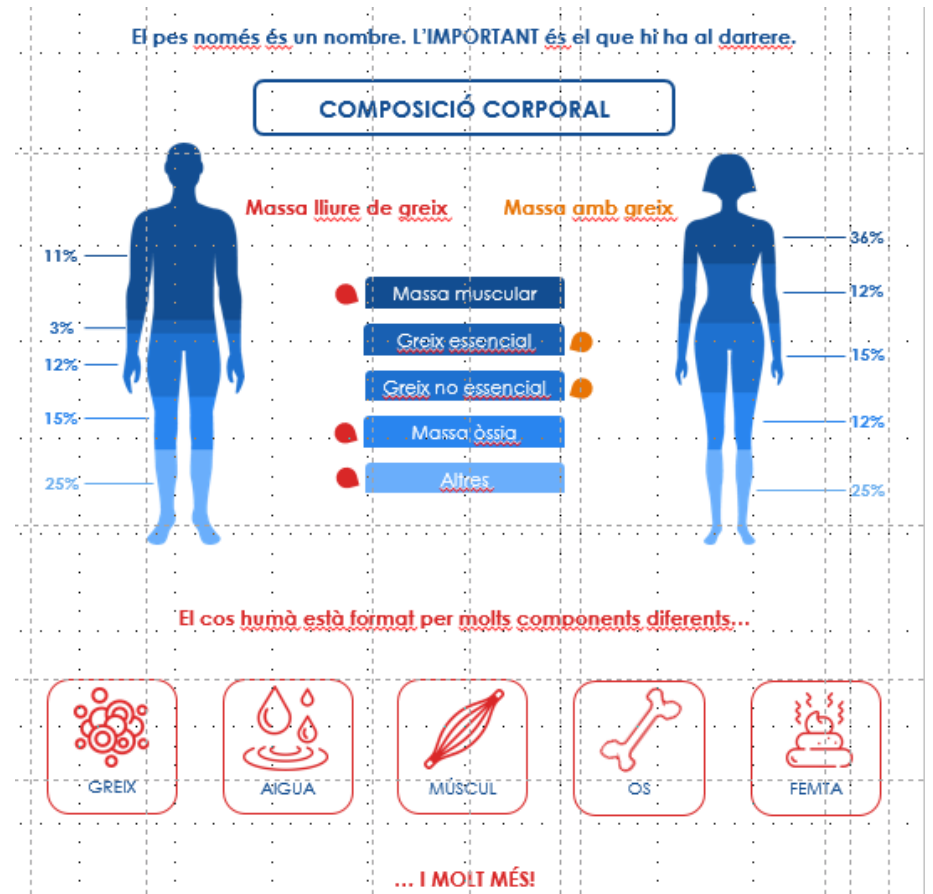
“He baixat ràpid 3 kg, però estic cansat/ada i sense força”. Probablement hakis perdut sobretot aigua i múscul. No és un bon senyal.

“Pes igual, però la cintura ha baixat i la roba em queda millor”. Segurament hakis perdut greix i mantingut o guanyat múscul. Molt bon senyal.

“He pujat 1 kg, però entreno força, em noto més valent i amb més energia”. Pot ser augment de múscul i líquids al teixit muscular. També és positiu.

“El meu pes puja i baixa molt, tinc molèsties digestives o molt restrenyiment”. Probablement hi ha factors intestinals. Convé revisar-ho amb un professional sanitari.

“Abans de la menstruació em noto inflada i més pesant”. És normal per canvis hormonaus i líquids. Valorar l'evolució mes a mes, no només aquests dies.



“Escolta el teu cos. Observa com et mous, com descansas i com et sents.
La bàscula només és una eina més, no la que marca la teva salut.”



GUIA COMPLEMENTÀRIA “MÉS ENLLÀ DE LA BÀSCULA”

03

PAS 5. Quan has de demanar ajuda

Demana suport professional si:

- Et notes molt cansat/ada sense motiu aparent.
- Perds o guanyes pes ràpidament sense buscar-ho.
- Tens dolor, inflor, diarrea o restrenyiment mantingut.
- La teva menstruació es torna molt irregular o desapareix.
- No saps si els teus canvis de pes són saludables.



Professionals de referència:

- **Dietista-nutricionista:** per ajustar la teva alimentació segons la teva situació, esport i objectius.
- **Antropometrista ISAK:** per valorar amb precisió grassa, múscul i perímetres.
- **Metge/essa o infermeria:** si hi ha símptomes intensos o persistents.



**“Escolta el teu cos. Observa com et mous, com descances i com et sents.
La bàscula només és una eina més, no la que marca la teva salut.”**