

Ihre persönliche Gewichtskurve



Tragen Sie die unterste Zeile bei „Gewicht IST“ Ihr aktuelles Gewicht ein und markieren Sie, wie viele Kilo Sie seit Beginn der Diät verloren haben. Dokumentieren Sie wöchentlich Ihren Gewichtsverlauf und vergleichen Sie Ihre Resultate mit der Plankurve.

Gewicht PLAN																					
Startgewicht																					
-1																					
-2																					
-3																					
-4 1. ZIEL																					
-5																					
-6																					
-7																					
-8 2. ZIEL																					
-9																					
Woche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Gewicht IST																					