

IHRE ABNAHME-STATISTIK

AUSGANGS- GEWICHT: _____	ALLE 3 TAGE WIEGEN: _____	NACH SCHLEMMER- TAG							AUFBAPHASE (2 WOCHEN) ALLE 3 TAGE WIEGEN: _____	IHR ABNEHM- ERFOLG
TAG	1	2								
Datum:										
Gewicht:										
davon anteilig:										
Muskel (in Kg)										
Fett (in %)										
BMI:										
UMFANG IN CM.										
Brust										
Oberarm										
Nabelhöhe										
Hüfte										
Oberschenkel										
EMPFINDUNG*										
Haut										
Müdigkeit										
Sodbrennen										
Gelenkschmerzen										
Kopfschmerzen										
Blutdruck										
Schlaf										

*Bewertung von 1-6 (nach Schulnotensystem), wobei z.B. 1= keine Kopfschmerzen und 6= sehr starke Kopfschmerzen bedeutet