

IHRE ABNAHME-STATISTIK

AUSGANGS- GEWICHT: _____	ALLE 3 TAGE WIEGEN:	NACH SCHLEMMER- TAG										AUFBAUPHASE (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