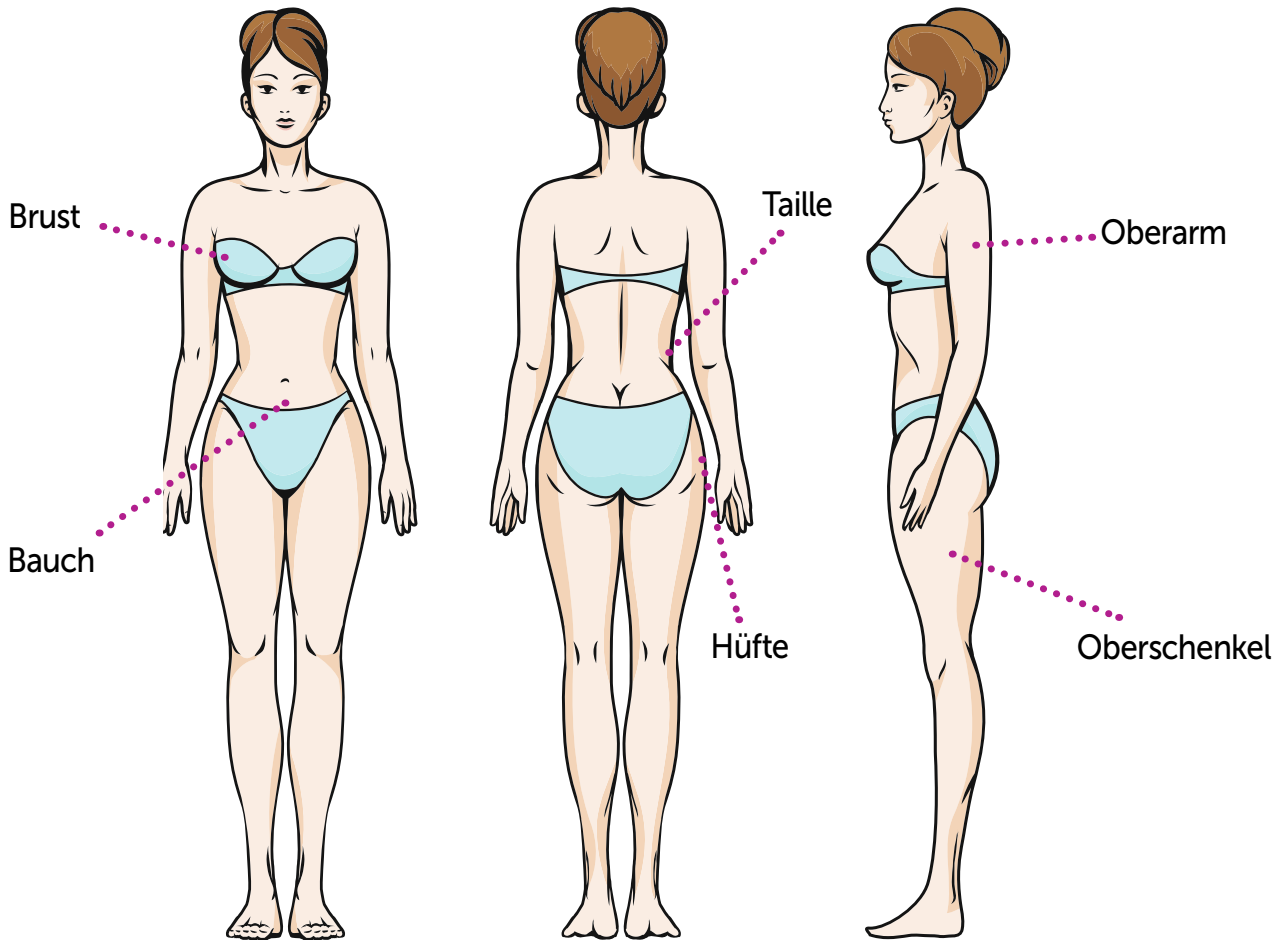


Meine Fortschritte

Wichtig ist, die Abnehm-Parameter nicht nur zu Beginn der Diät, sondern auch in den darauffolgenden Wochen immer wieder zu bestimmen und zu dokumentieren. So lassen sich die erreichten Fortschritte leichter erkennen, was unheimlich motiviert.



Meine Maße	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Oberarm				
Brust				
Taille				
Bauch				
Hüfte				
Oberschenkel				
zusätzlich				
Gewicht				
BMI				
Taillenumfang				
Körperfettanteil				