

Ziel definieren

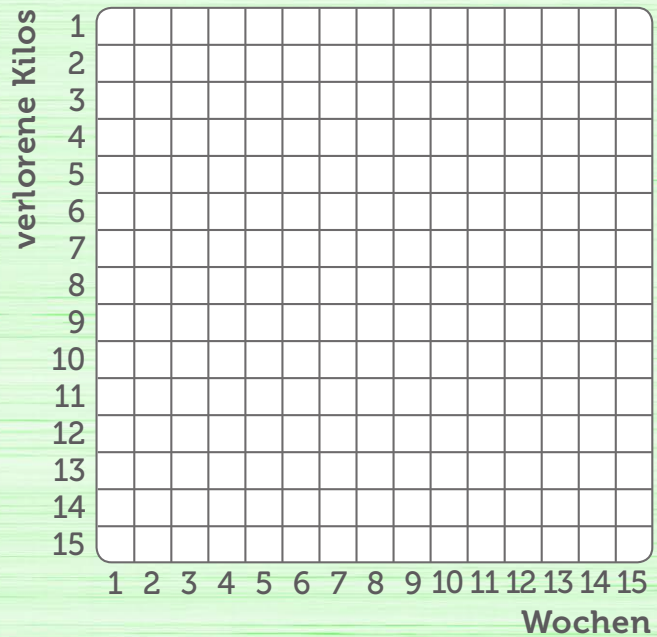
Wie viele Kilogramm möchten Sie abnehmen? Und in welcher Zeit möchten Sie Ihr Zielgewicht erreichen? Je konkreter Sie Ihr persönliches Ziel formulieren, desto leichter werden Sie dieses auch erreichen.

Meine Ziele

Start am:

Größe:

Gewicht:



Das möchte ich erreichen:

In diesem Zeitraum:

Wenn ich schon mein Traumgewicht hätte, dann ...

Mein Zielgewicht:

Differenz zum Startgewicht:

