

# BLEIB IMMER DRAN! DEIN PERSÖNLICHER ERFOLG.



Bitte trage deine Daten ein. Achte bitte drauf, dass das Maßband nicht einschneidet, denn das wäre etwas geschummelt. ;)

	<b>Umfang deiner Oberarme</b> (breiteste Stelle)	<b>Brustumfang</b> (Damen sollten bitte unter der Brust messen)	<b>Taille</b> (schmalste Stelle des Unterbauches)	<b>Hüfte</b> (breiteste Stelle deines Po)	<b>Umfang deiner Oberschenkel</b> (dickste Stelle)	<b>Gewicht</b> in Pfund oder kg
<b>Start</b>						
<b>Woche 1</b>						
<b>Woche 2</b>						
<b>Woche 3</b>						
<b>Woche 4</b>						
<b>Woche 5</b>						
<b>Woche 6</b>						
<b>Woche 7</b>						
<b>Woche 8</b>						
<b>Das ist mein Gewichtsverlust</b>						