

	Montag <small>Datum</small>	Dienstag <small>Datum</small>	Mittwoch <small>Datum</small>	Donnerstag <small>Datum</small>
Frühstück				
Jause				
Mittag				
Jause				
Abend				
Spätmahlzeit				
	Bewegung: _____ _____	Bewegung: _____ _____	Bewegung: _____ _____	Bewegung: _____ _____
	Gewicht: _____	Gewicht: _____	Gewicht: _____	Gewicht: _____
	Bauch- Hüftumfang: _____	Bauch- Hüftumfang: _____	Bauch- Hüftumfang: _____	Bauch- Hüftumfang: _____

WOCHE 1

Freitag

Datum

Samstag

Datum

Sonntag

Datum

Frühstück

Jause

Mittag

Jause

Abend

Spätmahlzeit

persönliche Notizen:

Zielsetzung:

mein physisches/psychisches Wohlbefinden:

Bewegung:

Gewicht:

Bauch- Hüftumfang:

Bewegung:

Gewicht:

Bauch- Hüftumfang:

Bewegung:

Gewicht:

Bauch- Hüftumfang:

WOCHE 1