

Meine Gewichtskarte

Angangsgewicht:

Woche:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
--------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Gewicht (kg):												
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Zu-/Abnahme (kg):												
-------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
+5 kg	▶											
+4 kg	▶											
+3 kg	▶											
+2 kg	▶											
+1 kg	▶											
	▶											
-1 kg	▶											
-2 kg	▶											
-3 kg	▶											
-4 kg	▶											
-5 kg	▶											
-6 kg	▶											
-7 kg	▶											
-8 kg	▶											
-9 kg	▶											
-10 kg	▶											
-11 kg	▶											
-12 kg	▶											
-13 kg	▶											

Woche:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
--------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

- Hinweise zur richtigen Benutzung:
- ▶ Tragen Sie wöchentlich Ihr Gewicht ein.
 - ▶ Legen Sie einen Wochentag und eine Uhrzeit fest.
 - ▶ Benutzen Sie möglichst die gleiche Waage.