

Diagramm zur Gewichtskontrolle

Zeichnen Sie Ihren Gewichtsverlust auf

- Wiegen Sie sich regelmäßig in der Woche zu den gleichen Bedingungen, idealerweise unbedeutet oder leicht bekleidet vor dem Frühstück.
 - Tragen Sie Ihr Ausgangsgewicht an dem Tag, an dem Sie mit Ihrer Gewichtsreduktion beginnen auf der linken Seite in die dafür vorgesehene Aussparung ein.
 - Unterteilen Sie dazu die Linien in 100- oder 500-Gramm-Schritte.
 - Verbinden Sie die Markierung mit einer Linie, so dass Sie den Verlauf Ihres Gewichtsverlusts genau feststellen können.
- Zur Verdeutlichung finden Sie hinter dem folgenden Link ► ein Beispiel eines Diagramms zur Gewichtskontrolle.

Name: _____

Monat: _____

Zielsetzung: _____

