

Die zu Beginn der Diät aufgenommenen Daten und Werte auf einen Blick.

Datum: _____

IST-Zustand

Deine Maße & Umfänge.

Größe

Gewicht

Bauchumfang

Brustumfang

Zentimeter

Kilogramm

Zentimeter

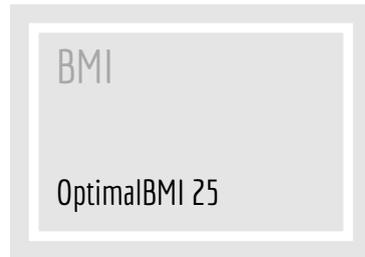
Zentimeter

Armumfang

Beinumfang

li. re.

li. re.



SOLL-Zustand

Deine Maße & Umfänge.

Größe

Gewicht

Kalorien

Zentimeter

Kilogramm

Energieaufnahme pro Tag

„ERNENNE DEINEN KÖRPER ZU DEINEM KULT!“

