

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.

BMI

OptimalBMI 25

## SOLL-Zustand

Deine Maße & Umfänge.

Größe

Gewicht

Kalorien

Zentimeter

Kilogramm

Energieaufnahme pro Tag

„ERNENNE DEINEN KÖRPER ZU DEINEM KULT!“

