



WIEGEPROTOKOLL

Wiege dich täglich zur gleichen Uhrzeit. Optimalerweise nach dem Aufstehen und dem Klogang. Notiere das Gewicht. Addiere die Gewichte nach 7 Tagen und teile das Ergebniss durch sieben. Dann erhältst du dein durchschnittliches Wochengewicht. Vergleiche die Wochengewichte und notiere die durchschnittliche Gewichtsabnahme.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Ø Gewicht	Ø Wochenabnahme