

## Abnehm-Plan

Tragen Sie Ihr aktuelles Körpergewicht in das Feld Anfangsgewicht ein und setzen Sie ihren ersten Punkt in der Tabelle unter Woche 1 / Tag 1 und dem entsprechendem Körpergewicht. Tragen Sie während der Diätphase ihr tägliches Körpergewicht ein und verbinden Sie die gesetzten Punkte miteinander. So sehen Sie ihren Abnehm-Erfolg Schwarz auf Weiß vor Augen.

**Anfangsgewicht:** \_\_\_\_\_ **Wunschgewicht:** \_\_\_\_\_

