

Feel Great *bleib dabei*

Verfolge mit diesem Arbeitsblatt Deine Fortschritte auf Deinem Weg zu einem glücklicheren und gesünderen Selbst.

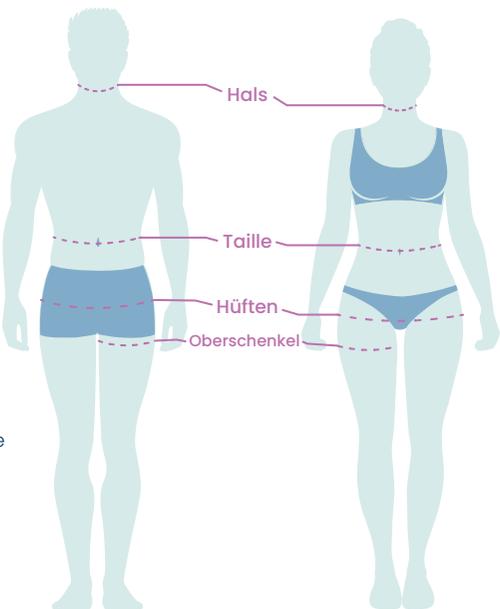
zeit zu bestellen!
23

z.B. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Unimate, um die Fastenzeit zu verlängern	✓																													
Balance vor Mahlzeit 1	✓																													
Balance vor Mahlzeit 2*	✓																													
Zeitpunkt der ersten Kalorien des Tages	12:30 Uhr																													
Zeitpunkt der letzten Kalorien des Tages	16:40 Uhr																													
Fastenzeit gesamt**	16 h																													

*Balance kann einmal oder zweimal täglich eingenommen werden. Bei einmaliger Einnahme vor der größten Mahlzeit verwenden.
**Für optimale Ergebnisse strebe eine Fastenzeit von 16 Stunden an.

Überwachung der Körpermitze		
	Tag 1	Tag 30
Hals		
Taille		
Hüften		
Oberschenkel		



Hals - Miss um die Mitte deines Halses.

Taille - Miss an der schmalsten Stelle der Taille (normalerweise unterhalb des Brustkorbs und oberhalb des Bauchnabels).

Hüften - Die Hüfte wird an der breitesten Stelle gemessen (normalerweise um den Po).

Oberschenkel - Miss im Stehen den Mittelpunkt oder die breiteste Stelle des Oberschenkels.

Gewicht



Tag 1 Tag 30

Insgesamt verlorene (cm)



Deine Erfolge jenseits der Waage

Heute ist mir aufgefallen...
