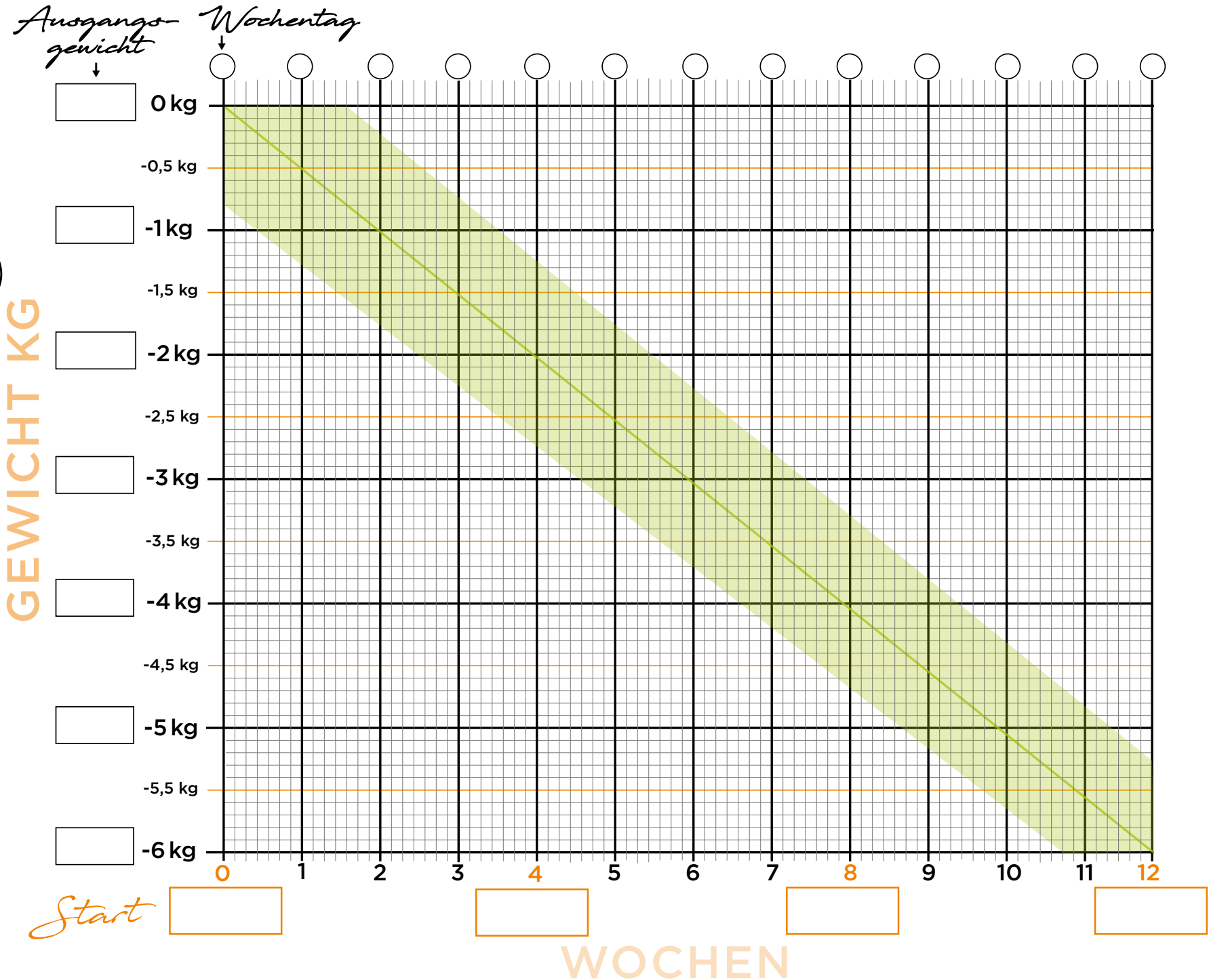


MEIN GEWICHTSTAGEBUCH

Name:

So geht's:

1. Stellen Sie sich jeden Morgen nach der Toilette und vor dem Frühstück unbedeckt auf eine digitale Waage.
2. Tragen Sie das Gewicht ins Diagramm ein. Fangen Sie oben links an mit Ihrem Ausgangsgewicht an. Ihr Ausgangsgewicht runden Sie bitte auf ,0 oder ,5 ab/auf.
3. Tragen Sie den Wochentag ein, an dem Sie beginnen (Mo für Montag, Di für Dienstag usw.)
4. Jede senkrechte Linie repräsentiert 1 Tag bzw. horizontale Linie 0,1 kg.
5. Das Ziel ist es, möglichst in dem schattierten Bereich zu bleiben. Kleinere Ausschläge nach oben und unten sind normal.



Wenn das Gewicht drei Tage unterhalb dieses Bereichs liegt, essen Sie am nächsten Tag ein wenig mehr. Liegt es drei Tage kontinuierlich oberhalb, essen Sie am nächsten Tag ein wenig weniger, bis Sie den angestrebten Korridor wieder erreicht haben. So entwickeln Sie im Laufe weniger Wochen ein Gefühl dafür, wie viel Sie für ein gesundes Abnehmen essen können.