



. NACHHALTIG ABNEHMEN .
FAUSTFORMEL
System

NAME: _____

Faustformel Stoffwechsel S.O.S - Meine Maße

	ANFANG	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ENDE
Datum											
Gewicht											
Taille*											
Bauch*											
Hüfte*											
Oberschenkel rechts*											
Oberschenkel links*											
Wade rechts*											
Wade links*											
Oberarm rechts*											
Oberarm links*											
Hunger (von 0 bis 10)											
Energie (von 0 bis 10)											

* Bei den Umfängen reicht Anfang und Ende - Tag 2 bis 10 sind optional