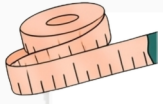


Mein Abnehm-Plan

Name: _____

Startgewicht: _____ Zielgewicht: _____ Start am: _____



Wochenplan

	Training	Dauer	Schritte
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Essen heute

Frühstück _____

Mittagessen _____

Abendessen _____

Snacks _____



kg

Gewichtsverlauf



Woche 1 Woche 2 Woche 3 Woche 4 Woche 5 Woche 6 Woche 7 Woche 8

Wasser

