

Name _____

Ausgangsgewicht _____ kg

Diät begonnen am _____



Start	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche	9. Woche	10. Woche	11. Woche	12. Woche
+ 5 kg												
+ 4 kg												
+ 3 kg												
+ 2 Kg												
+ 1 kg												
Ausgangs- gewicht												
- 1 kg												
- 2 kg												
- 3 kg												
- 4 kg												
- 5 kg												
- 6 kg												
- 7 kg												
- 8 kg												
- 9 kg												
-10 kg												
- 11 kg												
- 12 kg												
- 13 kg												
	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche	9. Woche	10. Woche	11. Woche	12. Woche