

Das bin ich am

Ich möchte abnehmen, mich mehr bewegen und gesünder essen, weil:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Miss dich zum Erfolg

Dein Gewicht:

Dein Brustumfang:

Dein Taillenumfang:

Dein Hüftumfang:

Tagebuch Tag 1:

Heute morgen geht es mir:

Mein Bild des Tages
oder mein Motivationspruch

Heute habe ich Folgendes vor:

Das habe ich heute gegessen:

7 – 9 Uhr

9 – 11 Uhr

11 – 13 Uhr

13 – 15 Uhr

15 – 17 Uhr

17 – 19 Uhr

19 – 21 Uhr

21 – 23 Uhr

23 – 1 Uhr

1 – 3 Uhr

So viel habe ich mich heute bewegt:/ Diese Übungen habe ich heute gemacht:

So habe ich mich heute gefühlt:

Aktuelles Körpergewicht:

Tagebuch Tag 2:

Heute morgen geht es mir:

Mein Bild des Tages
oder mein Motivationspruch

Heute habe ich Folgendes vor:

Das habe ich heute gegessen:

7 – 9 Uhr	9 – 11 Uhr	11 – 13 Uhr	13 – 15 Uhr	15 – 17 Uhr
17 – 19 Uhr	19 – 21 Uhr	21 – 23 Uhr	23 – 1 Uhr	1 – 3 Uhr

So viel habe ich mich heute bewegt:/ Diese Übungen habe ich heute gemacht:

So habe ich mich heute gefühlt:

Aktuelles Körpergewicht:

Tagebuch Tag 3:

Heute morgen geht es mir:

Mein Bild des Tages
oder mein Motivationspruch

Heute habe ich Folgendes vor:

Das habe ich heute gegessen:

7 – 9 Uhr

9 – 11 Uhr

11 – 13 Uhr

13 – 15 Uhr

15 – 17 Uhr

17 – 19 Uhr

19 – 21 Uhr

21 – 23 Uhr

23 – 1 Uhr

1 – 3 Uhr

So viel habe ich mich heute bewegt:/ Diese Übungen habe ich heute gemacht:

So habe ich mich heute gefühlt:

Aktuelles Körpergewicht:

Tagebuch Tag 4:

Heute morgen geht es mir:

Mein Bild des Tages
oder mein Motivationspruch

Heute habe ich Folgendes vor:

Das habe ich heute gegessen:

7 – 9 Uhr	9 – 11 Uhr	11 – 13 Uhr	13 – 15 Uhr	15 – 17 Uhr
17 – 19 Uhr	19 – 21 Uhr	21 – 23 Uhr	23 – 1 Uhr	1 – 3 Uhr

So viel habe ich mich heute bewegt:/ Diese Übungen habe ich heute gemacht:

So habe ich mich heute gefühlt:

Aktuelles Körpergewicht:

Tagebuch Tag 5:

Heute morgen geht es mir:

Mein Bild des Tages
oder mein Motivationspruch

Heute habe ich Folgendes vor:

Das habe ich heute gegessen:

7 – 9 Uhr

9 – 11 Uhr

11 – 13 Uhr

13 – 15 Uhr

15 – 17 Uhr

17 – 19 Uhr

19 – 21 Uhr

21 – 23 Uhr

23 – 1 Uhr

1 – 3 Uhr

So viel habe ich mich heute bewegt:/ Diese Übungen habe ich heute gemacht:

So habe ich mich heute gefühlt:

Aktuelles Körpergewicht:

Tagebuch Tag 6:

Heute morgen geht es mir:

Mein Bild des Tages
oder mein Motivationspruch

Heute habe ich Folgendes vor:

Das habe ich heute gegessen:

7 – 9 Uhr	9 – 11 Uhr	11 – 13 Uhr	13 – 15 Uhr	15 – 17 Uhr
17 – 19 Uhr	19 – 21 Uhr	21 – 23 Uhr	23 – 1 Uhr	1 – 3 Uhr

So viel habe ich mich heute bewegt:/ Diese Übungen habe ich heute gemacht:

So habe ich mich heute gefühlt:

Aktuelles Körpergewicht:

Tagebuch Tag 7:

Heute morgen geht es mir:

Mein Bild des Tages
oder mein Motivationspruch

Heute habe ich Folgendes vor:

Das habe ich heute gegessen:

7 – 9 Uhr

9 – 11 Uhr

11 – 13 Uhr

13 – 15 Uhr

15 – 17 Uhr

17 – 19 Uhr

19 – 21 Uhr

21 – 23 Uhr

23 – 1 Uhr

1 – 3 Uhr

So viel habe ich mich heute bewegt:/ Diese Übungen habe ich heute gemacht:

So habe ich mich heute gefühlt:

Aktuelles Körpergewicht: