

Monat / Jahr

Erfassung Ihrer Ergebnisse

Woche	Arm (cm)	Taille (cm)	Hüfte (cm)	Oberschenkel (cm)	Aktuelles Gewicht	Körperfett %	cm insgesamt
0							
1							
2							
3							
4							

cm im Monat

Monat / Jahr

Erfassung Ihrer Ergebnisse

Woche	Arm (cm)	Taille (cm)	Hüfte (cm)	Oberschenkel (cm)	Aktuelles Gewicht	Körperfett %	cm insgesamt
0							
1							
2							
3							
4							

cm im Monat