

Das Monatsprotokoll

Monat

Startgewicht kg

Gewicht (in kg)

Monatsanfang

Monatsende

Differenz

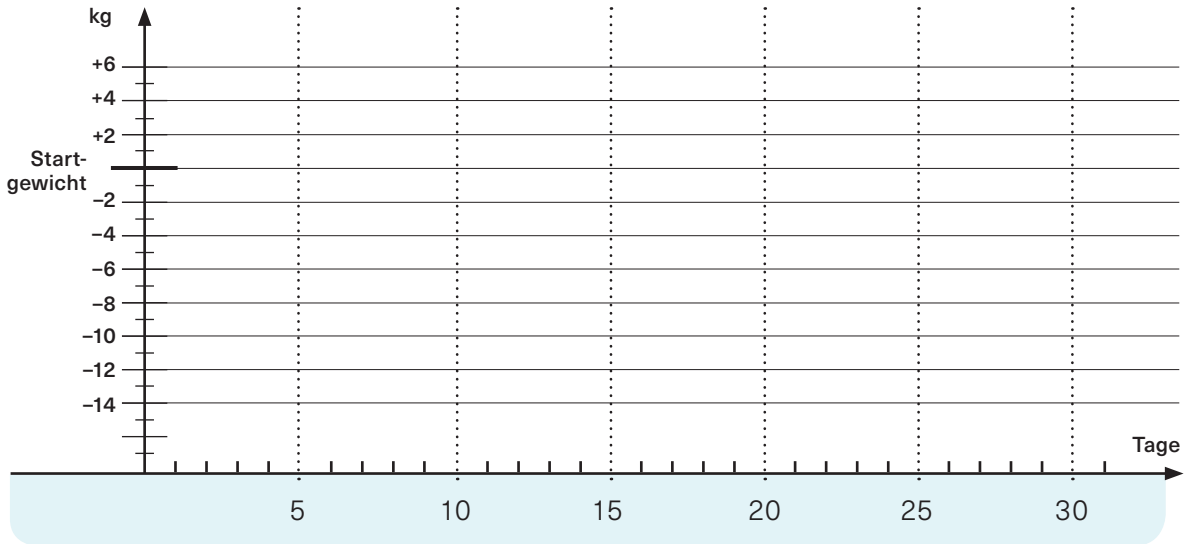
Taille (in cm)

Monatsanfang

Monatsende

Differenz

	Messung 1	Messung 2	Messung 3	Messung 4	Messung 5
Taille	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Körperfettanteil*	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Cheat Days**	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



Ich fühle mich:

Insgesamt habe ich kg abgenommen.

* Wenn Sie eine Körperfettwaage besitzen.

** Tage, an denen man sich nicht an die SCHLANKI-Regeln gehalten hat.