

ZUNEHM-PROTOKOLL

DATUM	GEWICHT KG	KALORIEN KCAL	SCHLAF STD.
WOCHENBILANZ			

DATUM	GEWICHT KG	KALORIEN KCAL	SCHLAF STD.
WOCHENBILANZ			

RICHTIG WIEGEN

Wiege dich zur gleichen Zeit, nur in Unterhose, auf nüchternen Magen und nach dem ersten Toilettengang, um die Vergleichbarkeit zu gewährleisten.