ERNÄHRUNGSBERATUNG

CHRISTINA ZÖHRER

Master of Science Ernährungswissenschaftlerin, Bachelor of Science Ökotrophologin, Ernährungsberaterin/DGE

Gewichtsverlauf

Startgewicht: _____ Zielgewicht: _____

	1.Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche	9. Woche	10. Woche	11. Woche	12. Woche
+ 10 kg	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+ 9 kg	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+8 kg	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+ 7 kg	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+ 6 kg	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+ 5 kg	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+ 4 kg	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+ 3 kg	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+ 2 kg	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+ 1 kg	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
0	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- 1 kg	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- 2 kg	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- 3 kg	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- 4 k	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- 5 kg	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- 6 kg	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- 7 kg	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- 8 kg	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- 9 kg	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- 10 kg	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Gewicht in 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