Masstabelle

Zu Beginn bitte alle Masse nehmen und aufschreiben. Dann den Fortschritt wöchentlich nachmessen. Die Zentimeter sollen sich verringern und das Gewicht darf nur langsam sinken! Dann stimmt die Richtung ☺

*Für Frauen: Den Brustumfang unterhalb des Busens messen – es geht um den Rücken

Datum	Oberschenkel	Hüfte	Bauch	Brust*	Oberarm	Fettanteil	Organfett