

Mein Abnehmtagebuch

Tag/Woche:

Mein persönliches Zielgewicht:

Mein Ernährungs-Wochenziel:





Meine Bewegungs-Wochenziel:





Das ist mir besonders gut gelungen:

Das ist mir nicht gut gelungen:

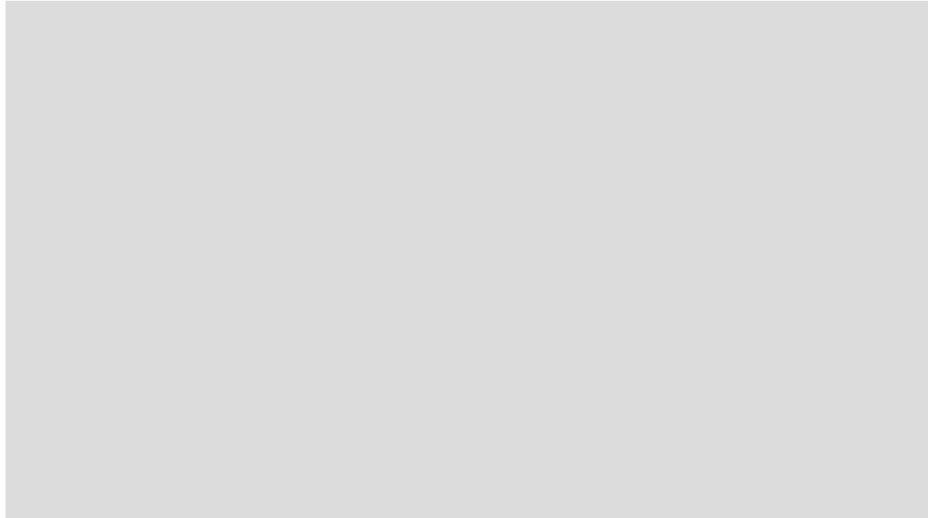
Gründe?:










Meine Erfahrungen:



Meine Ziele für die nächste Woche:

Meine Belohnung:

