

MEIN ABNEHM-TAGEBUCH

Gewicht verlieren, besser schlafen, fitter werden - mit unserem praktischen Tagebuch behalten Sie Ihre Ziele im Blick und können Ihre Erfolge überprüfen!

MEINE ZIELE:

1.

2.

3.

DAS WILL ICH MIR GUTES TUN:

1.

2.

3.



SO FÜHLE ICH MICH GERADE:

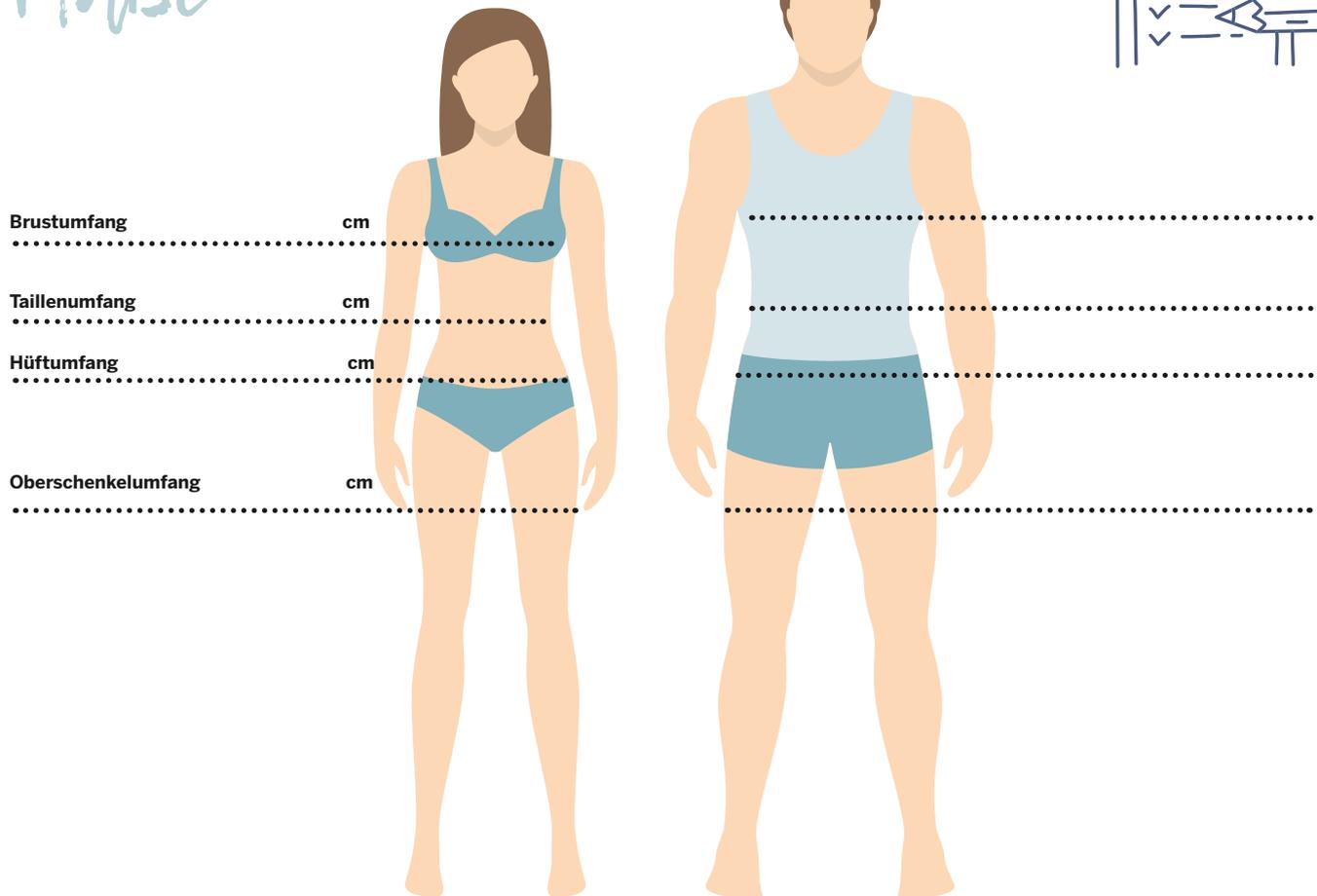
.....
.....
.....
.....

MEINE WERTE

DATUM

.....

Maße



Brustumfang

cm

Taillenumfang

cm

Hüftumfang

cm

Oberschenkelumfang

cm

GEWICHT:

BMI:

BMI BERECHNEN

Der Body Mass Index (BMI) setzt die Körpergröße ins Verhältnis zum Gewicht. Die Formel: Körpergewicht in kg geteilt durch Körpergröße in Metern zum Quadrat.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Auch online kann man seinen BMI berechnen, zum Beispiel auf www.bmi-rechner.net. Wichtig: Der BMI sollte nur als grober Richtwert gesehen werden, da er weder die Muskelmasse noch die Fettverteilung mit einrechnet.

WAS BEDEUTET DER BMI-WERT?

Alter	Untergewicht	Normalgewicht	Leichtes Übergewicht	Übergewicht
18–24 Jahre	<18	19–24	25–28	>29
25–34 Jahre	<19	20–25	26–29	>30
35–44 Jahre	<20	21–26	27–30	>31
45–54 Jahre	<21	22–27	28–31	>32
55–64 Jahre	<22	23–28	29–32	>33
65–90 Jahre	<23	24–29	30–33	>34

ESSEN:

MO DI MI DO FR SA SO

FRÜHSTÜCK _____

MITTAGESSEN _____

ABENDESSEN _____

SNACKS _____

SO FÜHLE
ICH MICH
HEUTE:



SPORT & FITNESS:

WASSER:



SCHLAFDAUER:



SCHLAFQUALITÄT:



ESSEN:

MO DI MI DO FR SA SO

FRÜHSTÜCK _____

MITTAGESSEN _____

ABENDESSEN _____

SNACKS _____

SO FÜHLE
ICH MICH
HEUTE:



SPORT & FITNESS:

WASSER:



SCHLAFDAUER:



SCHLAFQUALITÄT:



ESSEN:

MO DI MI DO FR SA SO

FRÜHSTÜCK

.....

MITTAGESSEN

.....

ABENDESSEN

.....

SNACKS

.....

SO FÜHLE
ICH MICH
HEUTE:



SPORT & FITNESS:

WASSER:



SCHLAFDAUER:

.....

SCHLAFQUALITÄT:



ESSEN:

MO DI MI DO FR SA SO

FRÜHSTÜCK

.....

MITTAGESSEN

.....

ABENDESSEN

.....

SNACKS

.....

SO FÜHLE
ICH MICH
HEUTE:



SPORT & FITNESS:

WASSER:



SCHLAFDAUER:

.....

SCHLAFQUALITÄT:



ESSEN:

MO DI MI DO FR SA SO

FRÜHSTÜCK

.....

MITTAGESSEN

.....

ABENDS

.....

SNACKS

.....

SO FÜHLE
ICH MICH
HEUTE:



SPORT & FITNESS:

WASSER:



SCHLAFDAUER:

.....



SCHLAFQUALITÄT:

.....



ESSEN:

MO DI MI DO FR SA SO

FRÜHSTÜCK

.....

MITTAGESSEN

.....

ABENDESSEN

.....

SNACKS

.....

SO FÜHLE
ICH MICH
HEUTE:



SPORT & FITNESS:

WASSER:



SCHLAFDAUER:

.....



SCHLAFQUALITÄT:

.....



ESSEN:

MO DI MI DO FR SA SO

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SNACKS

SO FÜHLE
ICH MICH
HEUTE:



SPORT & FITNESS:

WASSER:



SCHLAFDAUER:

SCHLAFQUALITÄT:



SO LIEF MEINE WOCHE:



HABE ICH
MEINE ZIELE
ERREICHT?

JA/NEIN