

Abnehmphase

Notieren Sie Ihre Mahlzeiten mit den entsprechenden Kalorienangaben. Ihre Gesamtkalorienanzahl sollte bei ca. 1.200 kcal / Tag liegen.

Datum: _____ bis _____

	Mo	Di	Mi	Do
Essen	Morgens _____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
	Mittags _____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
	Abends _____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
	<input type="text" value="kcal"/> Gesamtkalorienanzahl	<input type="text" value="kcal"/> Gesamtkalorienanzahl	<input type="text" value="kcal"/> Gesamtkalorienanzahl	<input type="text" value="kcal"/> Gesamtkalorienanzahl
Flüssigkeit	1 2 3 4 5 6 0,25 l	1 2 3 4 5 6 0,25 l	1 2 3 4 5 6 0,25 l	1 2 3 4 5 6 0,25 l
So fühle ich mich				
Körperliche Bewegung	_____ _____	_____ _____	_____ _____	_____ _____

	Fr	Sa	So
Essen	Morgens _____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
	Mittags _____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
	Abends _____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
	<input type="text" value="kcal"/> Gesamtkalorienanzahl	<input type="text" value="kcal"/> Gesamtkalorienanzahl	<input type="text" value="kcal"/> Gesamtkalorienanzahl
Flüssigkeit	1 2 3 4 5 6 0,25 l	1 2 3 4 5 6 0,25 l	1 2 3 4 5 6 0,25 l
So fühle ich mich			
Körperliche Bewegung	_____ _____	_____ _____	_____ _____

Mein Gewicht am Anfang der Woche:

Mein Gewicht am Ende der Woche:

Belohnen Sie sich!

Belohnen Sie sich für Ihr Durchhaltevermögen auch am Ende dieser Woche mit einem kleinen Wochen-Highlight, z. B. einem Kinoabend.

Bewegungstipp:

Auf dem Heimweg vom Job einfach eine Bus- oder U-Bahn-Station früher aussteigen.