


Gewichtstagebuch



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Tracker



Erstellt mit LoomJournals

So verwendest du dieses Journal

Willkommen bei deinem Journal! Hier sind einige Tipps, um das Beste daraus zu machen:

- 1 Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten zum Schreiben
- 2 Sei ehrlich und schreibe frei, ohne zu urteilen
- 3 Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit zu schreiben, um eine Gewohnheit aufzubauen
- 4 Lies deine Einträge wöchentlich durch, um Muster zu erkennen

-
- Weigh yourself at the same time each day and log it
 - Record waist measurements weekly
 - Check off exercise days and log water intake
 - Focus on weekly trends rather than daily numbers



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

Gewichtstagebuch

Datum: _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Gewicht (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Zielgewicht	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Taille (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Hüfte (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Körperfett %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Bewegung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gläser Wasser	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Notizen

Gewichtstagebuch

Datum: _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Gewicht (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Zielgewicht	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Taille (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Hüfte (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Körperfett %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Bewegung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gläser Wasser	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Notizen

Gewichtstagebuch

Datum: _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Gewicht (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Zielgewicht	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Taille (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Hüfte (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Körperfett %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Bewegung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gläser Wasser	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Notizen

Gewichtstagebuch

Datum: _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Gewicht (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Zielgewicht	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Taille (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Hüfte (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Körperfett %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Bewegung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gläser Wasser	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Notizen

Gewichtstagebuch

Datum: _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Gewicht (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Zielgewicht	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Taille (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Hüfte (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Körperfett %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Bewegung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gläser Wasser	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Notizen
