

Mein Abnehmkalender

Dein Abnehmkalender zum Ausfüllen & Eintragen

Inkl. Wiegeprotokoll, Essensplänen, Workout Planer & Vorher/Nachher Bilder für ein ganzes Jahr

Unser Abnehmkalender soll dir deinen Weg beim Abnehmen etwas angenehmer machen. Natürlich gibt es unendliche viel Apps und Programme, die dir beim dokumentieren deiner Abnehmreise behilflich sind. Es gibt aber auch Menschen wie mich. Ich bin ein echter „Listen Freak“. Ich liebe es, Dinge schön geordnet und sortiert in Listen einzutragen. Das verschafft mir über vielerlei Sachen einen super Überblick und der kann auch beim Abnehmen nicht schaden. Zudem ist es einfach auch ganz schön zu sehen, wie sich die Dinge so entwickeln.

Andere brauchen etwas zum in die Hand nehmen, etwas was man gestalten kann und was einem Freude macht. Da ist so ein Abnehmtagebuch zum Ausfüllen und Eintragen eine ganz tolle Sache. Hier kannst du alles rund um deinen Abnehmweg festhalten.

Der Abnehmkalender ist an kein bestimmtes Jahr gebunden. Deshalb kannst du ihn jedes Jahr verwenden und nach Belieben Ausfüllen.



Notiere dein Gewicht in wöchentlichen Wiegeprotokollen. Organisiere deine Mahlzeiten mithilfe von wöchentlichen Essensplänen. Plane deine wöchentlichen Workouts, erfasse die Zeit deiner Übungen und mache dir Notizen zu deinen Sets &

Wiederholungen. Messe regelmäßig deine Umfänge und notiere dir deine Körperwerte. Mache am Ende jeden Monats Vorher/Nachher Bilder und halte deine optische Veränderung fest.

MEIN ABNEHMKALENDER ZUM AUSFÜLLEN & EINTRAGEN



Unser Abnehmkalender im Überblick:

- Verwendbar für jedes Jahr
- Platz zum Eintragen für ein ganzes Jahr/12 Monate
- Überblick am Jahresanfang zum Eintragen deiner Daten und Körperwerte
- Platz für ein Vorher-Bild zum Jahresanfang
- Notiere deine Ziele und Wünsche am Jahresanfang
- 12 Monatsübersichten von Januar bis Dezember mit Platz für Termine, Geburtstage usw.
- Wöchentliche Wiegeprotokolle zum Eintragen deines Gewichts
- Jede Woche ein Essensplan zum vorausplanen deiner Mahlzeiten
- Workout Planer für jede Woche zum Festhalten deines Trainings
- Wöchentlicher Überblick zum Notieren und Vergleichen von Gewicht und Körperwerten
- So war meine Woche – Hier kannst du dir Notizen und Anmerkungen zu deiner Woche machen
- Monatlicher Überblick zum Eintragen und Vergleichen deiner Werte
- Überblick Körperwerte zum Festhalten deiner Körpermaße am Ende eines Monats
- Platz für Vorher/Nachher Bilder nach jedem Monat
- Jahresrückblick zum Eintragen und Vergleichen deiner Werte nach einem ganzen Jahr
- Platz für Vorher/Nachher Bilder am Ende des Jahres

Sichere Dir JETZT deinen Abnehmkalender für nur 21,90€!

[zu Amazon](#)

Kennst du schon unsere Buchserie – Kalorienarme Rezepte?

In unserer Buchserie Kalorienarme Rezepte findest du viele leckere Rezept-Ideen unter 500 Kalorien. Die Rezepte sind auf 4 Bücher verteilt. Rezepte für ein leckeres Frühstück, Mittag- & Abendessen, Fast Food, Snacks & Zwischenmahlzeiten, sowie Süßspeisen & Desserts.



[zum Buch](#)



[zum Buch](#)



zum Buch



zum Buch

Weitere Bücher von Food Twins findest du hier



Mein Abnehmtagebuch zum Ausfüllen & Eintragen



Mein Abnehmtagebuch zum Ausfüllen & Eintragen



Mikrowellen Kuchen



Mein Rezeptbuch



Mein Abnehtagebuch



Mein Abnehmkalender



Bowls – 125 Rezept Ideen für eine leckere Bowl



Kalorienarme Rezepte für Süßspeisen & Desserts
