

Diät Tagebuch für Männer

Das Diät & Fitness Tagebuch für Männer – 365 Tage Kalorien zählen

52 Wochen Gewichtskontrolle, Körperwerte notieren, BMI und Körperfettanteil berechnen

Du möchtest Kalorien zählen, dein Gewicht notieren und deine Körpermaße regelmäßig erfassen? Dann ist unser Diät Tagebuch für Männer genau der richtige Begleiter für dich!

Kontrolliere deine Kalorienzufuhr, überwache dein Gewicht und deine Körpermaße

Unter anderem kannst du deine Mahlzeiten & Lebensmittel, sowie deine Wasserzufuhr erfassen, Kalorien notieren, dein Gewicht, deinen BMI, deinen Körperfettanteil und deine aktuelle Kleidergröße festhalten und dir Notizen zum Tag machen.

365 TAGE KONTROLLE



365 Tage die volle Kontrolle – Das Diät Tagebuch für Männer zum Selberschreiben

Erstelle eine Wochen- und Monatsbilanz und motiviere dich mit tollen Vorher-Nachher-Bildern

Am Ende einer Woche hast du die Möglichkeit, eine Wochenbilanz auszufüllen. Nach jeweils 4 Wochen, kannst du eine Monatsbilanz erfassen und ein Vorher-Nachher-Bild von dir machen. Dadurch kannst du nicht nur deine körperliche, sondern auch deine optische Veränderung festhalten.

Notiere dir deine Ziele, deinen Grund – und Leistungsumsatz, sowie deinen Gesamtumsatz

Was dich in unserem Diät Tagebuch für Männer erwartet:

- Mache ein Paar Angaben zu dir – Alter, Größe, aktuelles Gewicht etc.
- Angaben zu deinem Lebensstil – Essverhalten, Bewegung, Schlaf etc.
- Dein altes ich – Notiere aktuelle Körpermaße und Werte und mache ein Vorher-Bild
- Deine Ziele – Notiere dir deine Ziele und deine Wunschmaße
- Erfasse täglich deine Mahlzeiten, die Kalorienzufuhr und deinen Kalorienverbrauch
- Ziehe eine Wochenbilanz du mache dir Notizen zu deiner Woche
- Ziehe nach jeweils 4 Wochen eine Monatsbilanz, mache dir Notizen zu deinem Monat und schieße ein Vorher-Nachher-Bild zum festhalten
- Hole dir Tipps zur Motivation, Kalorienzählern und Fitness-Armbändern
- und vieles mehr ...



Sichere Dir JETZT dein Diät Tagebuch für nur 14,99€!

Du möchtest dir ein eigenes Rezeptbuch für deine Diät Rezepte anlegen? Dann empfehlen wir dir eines unserer Rezept-Bücher >>> DIY Rezept Bücher



Mein Abnehmtagebuch zum Ausfüllen & Eintragen



Mein Abnehmtagebuch zum Ausfüllen & Eintragen



Mikrowellen Kuchen



Mein Rezeptbuch



Mein Abnehmtagebuch



Mein Abnehmkalender



Bowls – 125 Rezept Ideen für eine leckere Bowl



Kalorienarme Rezepte für Süßspeisen & Desserts



Food Twins
OVERNIGHT OATS
Das Overnight Oats Buch - 120 Overnight Oats Rezepte für ein gesundes und ausgewogenes Frühstück mit Haferflocken



Ab sofort bei
Amazon
erhältlich!
