

Mein Abnehmtagebuch

Mein Abnehmkalender zum Ausfüllen & Eintragen

Praktischer Abnehmkalender zum Ausfüllen & Eintragen für 1 Jahr – Inkl. Wiegeprotokoll, Essensplänen & Workout Planer

Unser Abnehmtagebuch 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.

MEINE DATEN AM JAHRESANFANG

MEINE DATEN
LINKS
RECHTS

ALTER _____ JAHR
 STAMMGEWICHT _____ KG
 GRÖÙE VORHER _____
 GRÖÙE _____ CM
 GEWICHT HEUTE _____ KG
 GRÖÙE HEUTE _____

RECHTS		LINKS	
OBERARME	_____	OBERARME	_____
BRUST	_____	BRUST	_____
TALLE	_____	TALLE	_____
BALCH	_____	BALCH	_____
KEFTE	_____	KEFTE	_____
PO	_____	PO	_____
OBERSCHENKEL	_____	OBERSCHENKEL	_____
UNTERSCHENKEL	_____	UNTERSCHENKEL	_____
BAR	_____	BAR	_____
KFA	_____	KFA	_____

SCHLECHTE ANGEWÖHNUNGEN

MEINE MOTIVATION

DAS BIN ICH

VORHER

DAS MÖCHTE ICH VERÄNDERN

MEINE ZIELE & WÜNSCHE

DAS WÜNSCHE ICH MIR

DAS MOTIVIERE MICH

MEINE ZIELE

DAS MÖCHTE ICH NICHT MEHR

JANUAR

JHR _____

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

NOTIZEN & TERMINE



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.



MEIN ABNEHMTAGEBUCH ZUM AUSFÜLLEN & EINTRAGEN

Als Taschenbuch & gebundene Ausgabe erhältlich!



Unser Abnehmtagebuch als Taschenbuch 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
- 12 Monatsübersichten von Januar bis Dezember mit Platz für Termine, Geburtstage usw.
- Wöchentliche Wiegeprotokolle zum Eintragen deines Gewichts
- Wöchentliche Essenspläne zum vorausplanen deiner Mahlzeiten
- Wöchentliche Workout Planer zum Festhalten deines Trainings
- Wöchentlicher Überblick zum Notieren und Vergleichen von Gewicht und Körperwerten
- Monatlicher Überblick zum Eintragen und Vergleichen

deiner Werte

- Jahresrückblick zum Eintragen und Vergleichen deiner Werte nach einem ganzen Jahr
- Platz für Vorher/Nachher Bilder am Ende des Jahres

Sichere Dir JETZT dein Abnehmtagebuch für nur 16,99€!

[zu Amazon](#)

Mein Abnehmtagebuch als gebundene Ausgabe mit Hardcover



Unser Abnehmtagebuch als gebundene Ausgabe mit Hardcover 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
- 12 Monatsübersichten von Januar bis Dezember mit Platz für Termine, Geburtstage usw.
- Wöchentliche Wiegeprotokolle zum Eintragen deines Gewichts
- Wöchentliche Essenspläne zum vorausplanen deiner Mahlzeiten
- Wöchentliche Workout Planer zum Festhalten deines Trainings
- Wöchentlicher Überblick zum Notieren und Vergleichen von Gewicht und Körperwerten

- Monatlicher Überblick zum Eintragen und Vergleichen deiner Werte
- Jahresrückblick zum Eintragen und Vergleichen deiner Werte nach einem ganzen Jahr
- Platz für Vorher/Nachher Bilder am Ende des Jahres

Sichere Dir JETZT dein Abnehmtagebuch mit Hardcover für nur 34,99€!

[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](#)

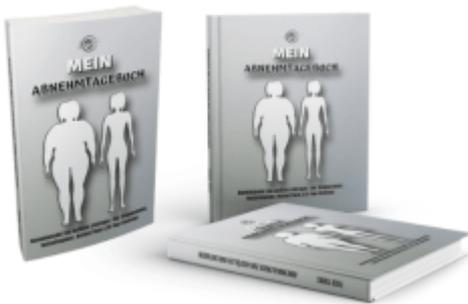


[zum Buch](#)

Weitere Bücher von Food Twins findest du hier



Mein Abnehmtagebuch zum Ausfüllen & Eintragen



Mein Abnehmtagebuch zum Ausfüllen & Eintragen



Mikrowellen Kuchen



Mein Rezeptbuch



Mein Abnehmtagebuch



Mein Abnehmkalender



Bowls – 125 Rezept Ideen für eine leckere Bowl



Kalorienarme Rezepte für Süßspeisen & Desserts
