

Mein 12-Monats-Plan

www.foodtwins.de

Startgewicht:

Zielgewicht:

JANUAR

Gewicht: _____ kg

+/-: _____ kg

FEBRUAR

Gewicht: _____ kg

+/-: _____ kg

MÄRZ

Gewicht: _____ kg

+/-: _____ kg

APRIL

Gewicht: _____ kg

+/-: _____ kg

MAI

Gewicht: _____ kg

+/-: _____ kg

JUNI

Gewicht: _____ kg

+/-: _____ kg

JULI

Gewicht: _____ kg

+/-: _____ kg

AUGUST

Gewicht: _____ kg

+/-: _____ kg

SEPTEMBER

Gewicht: _____ kg

+/-: _____ kg

OKTOBER

Gewicht: _____ kg

+/-: _____ kg

NOVEMBER

Gewicht: _____ kg

+/-: _____ kg

DEZEMBER

Gewicht: _____ kg

+/-: _____ kg