

WÖCHENTLICHE ABNAHME

WOCHE: _____ DATUM: _____



Montag



Dienstag



Mittwoch



Donnerstag



Freitag



Samstag



Sonntag



Wachenergebnis



OBERARM _____ CM

BAUCH _____ CM

BRUST _____ CM

HÜFTE _____ CM

TAILLE _____ CM

PO _____ CM

BAUCH _____ CM

OBERSCHENKEL _____ CM