



Mein Wiegeplan

OKTOBER 2025

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Körpermaße

OBERARM _____ CM

BAUCH _____ CM

BRUST _____ CM

HÜFTE _____ CM

TAILLE _____ CM

PO _____ CM

BAUCH _____ CM

OBERSCHENKEL _____ CM