

MÅLESKEMA

KROPSVÆGT

Vej dig i starten af forløbet, i starten af uge 5 samt tilslut i forløbet. Vej dig helst på samme tidspunkt af dagen og ca. samme ugedag.

Uge	Dato	Vægt, kg	Forskel
0			
5			
8			

CENTIMETERMÅL PÅ KROPPEN

Mål med et centimetermål der, hvor du er bredest (hofte, lår og bryst). Læg alle centimeter sammen til en total score.

Dato	Navle	Hofte	Lår	Arm	Bryst	Total	Forskel
Uge 0							
Uge 5							
Uge 8							