

**Abnehmtagebuch**

Name: \_\_\_\_\_

Woche: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

	SAMSTAG	SONNTAG	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Schwerpunkt	„Fresstag“	Kettlebell Swings 15 - 20 Min.	CD 1 hören 24 Min.		Kettlebell Swings 15 - 20 Min.	CD 2-5 hören 24 Min.	
Kg		<i>(Frühstück)</i>					
% Waage							
% Zange		<i>(Mittagessen)</i>					
Umfang Taille							
Umfang Hüfte							
Umfang OS		<i>(Zwischenmahlzeit)</i>					
Umfang OS							
Umfang OA		<i>(Abendessen)</i>					
Umfang OA							
Summe							
Bemerkungen							

Anmerkung: CDs die ersten drei Wochen täglich

Gesamtaufwand: 90 Min. wöchentlich inkl. Übungen