



Persönliche Gesundheitsziele

von:

Mein persönliches Gesundheitsziel Nr. 1:

Mein persönliches Gesundheitsziel Nr. 2:

Mein persönliches Gesundheitsziel Nr. 3:



Zwischenbilanz

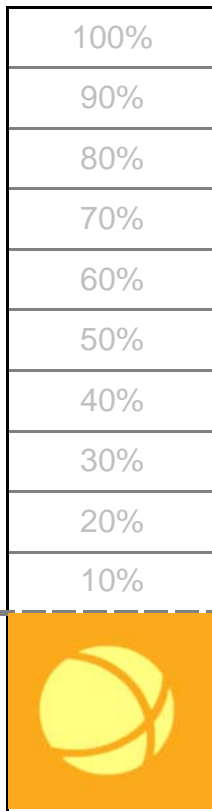
von:

Datum

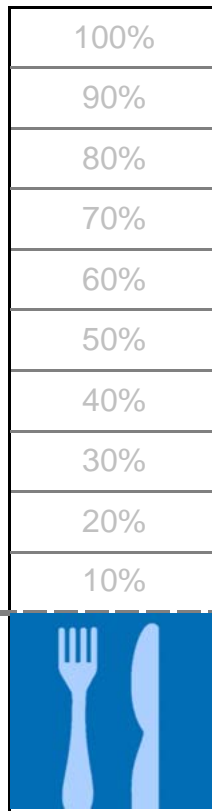
Verwirklichung der Pläne in %

Gewichtsabnahme in kg

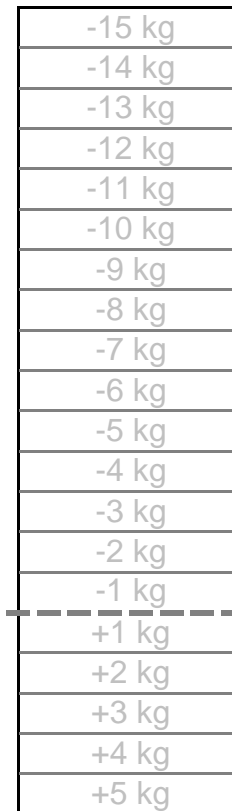
BEWEGUNGSPÄNE



ERNÄHRUNGSPÄNE



GEWICHTSABNAHME





Bilanz

von:

Datum

Verwirklichung der Pläne in %

Gewichtsabnahme in kg

