

Tendenztafel Ihres Gewichts

Copyright: www.kilokill.de

[illegible]

In das erste Kästchen kommt Ihr Startgewicht. Tragen Sie immer Ihr jeweils niedrigstes Wochengewicht ein. Auch wenn Sie nur 200 Gramm abnehmen, tragen Sie dieses Gewicht in ein Kästchen unter dem vorher niedrigsten Gewicht ein. Wenn Sie zugenommen haben, kommt dieses Gewicht eben 1 Kästchen höher. In die Kästchen unter Ihrem Startgewicht können Sie Ihre Etappenziele in Abständen von 4 Wochen definieren. Stecken Sie das Ziel nicht zu hoch. Besser ist, Sie übertreffen das Ziel. Richtwert ist jede Woche ca. 500 g weniger. Tragen Sie das Etappengewicht nicht sofort in die betreffenden Spalten, sondern immer erst für die nächsten 4 Wochen.

Muster einer Tendenztafel

Copyright: www.kilokill.de

Wochen																													
85	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
	84,5																												
		84	84																										
				83,5		83,5																							
83				83,5	83		82,5																						
								82	81																				
										81,5				81,5															
											81		81		79														
81								82				79,5				78													
																	75,5												
																		76	76										
																				75				75,5					
79												79,5									74,5		74,5		74				
																						74				73			
																										72,5			
																											72		
78																78												71	
75																					75								
73																								75,5					
70																												71	

In das erste Kästchen kommt Ihr Startgewicht. Tragen Sie immer Ihr jeweils niedrigstes Wochengewicht ein. Auch wenn Sie nur 200 Gramm abnehmen, tragen Sie dieses Gewicht in ein Kästchen unter dem vorher niedrigsten Gewicht ein. Wenn Sie zugenommen haben, kommt dieses Gewicht eben 1 Kästchen höher. In die Kästchen unter Ihrem Startgewicht können Sie Ihre Etappenziele in Abständen von 4 Wochen definieren. . Besser ist, Sie übertreffen das Ziel. Richtwert ist jede Woche ca. 500 g weniger.