

Wann und wie misst man richtig?

WANN TRAGE ICH WAS EIN!?

Der beste Zeitpunkt ist morgens nachdem du auf der Toilette warst. Du kannst dann dein aktuelles Gewicht und deine Maße am jeweiligen Tag eintragen. Gleichzeitig trägst du am selben Tag auch dein Hungergefühl und deine Energie für den vorangegangenen Tag ein.

In der jeder Spalte siehst du somit immer die Ergebnisse des vorangegangenen Tages.

Beispiel: An Tag 2 trägst du dein Gewicht und deine Maße ein, die du an diesem Tag morgens gemessen hast. Außerdem trägst du in derselben Spalte ein wie hungrig du an Tag 1 warst und wie deine Energie war.

