



NAME: \_\_\_\_\_

## Faustformel Stoffwechsel S.O.S - Meine Maße

|                        | ANFANG | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | ENDE |
|------------------------|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|------|
| Datum                  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |    |      |
| Gewicht                |        |   |   |   |   |   |   |   |   |    |      |
| Taille*                |        |   |   |   |   |   |   |   |   |    |      |
| Bauch*                 |        |   |   |   |   |   |   |   |   |    |      |
| Hüfte*                 |        |   |   |   |   |   |   |   |   |    |      |
| Oberschenkel rechts*   |        |   |   |   |   |   |   |   |   |    |      |
| Oberschenkel links*    |        |   |   |   |   |   |   |   |   |    |      |
| Wade rechts*           |        |   |   |   |   |   |   |   |   |    |      |
| Wade links*            |        |   |   |   |   |   |   |   |   |    |      |
| Oberarm rechts*        |        |   |   |   |   |   |   |   |   |    |      |
| Oberarm links*         |        |   |   |   |   |   |   |   |   |    |      |
| Hunger (von 0 bis 10)  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |    |      |
| Energie (von 0 bis 10) |        |   |   |   |   |   |   |   |   |    |      |

\* Bei den Umfängen reicht Anfang und Ende - Tag 2 bis 10 sind optional