



FAUST FORMEL System

NAME: _____

Meine Maße

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Durchschnitt 7 Tage
Datum								
Gewicht								
Taille								
Bauch								
Hüfte								
Oberschenkel rechts								
Oberschenkel links								
Wade rechts								
Wade links								
Oberarm rechts								
Oberarm links								

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.

Nach 7 Mess-Tagen berechnest du dir den Durchschnitt. Ganz wichtig: Wir vergleichen immer die Durchschnitte miteinander!

