

Monatliche Erfolgskontrolle

GEWICHT

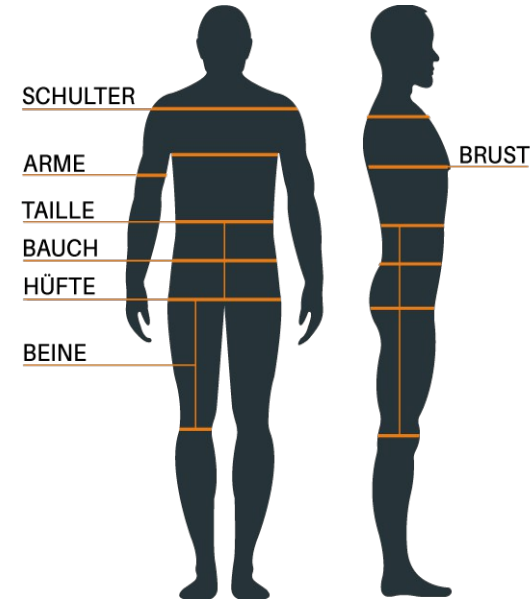
Messung	1	2	3	4	5	6	7	Ø
Gewicht Woche 1								
Gewicht Woche 2								
Gewicht Woche 3								
Gewicht Woche 4								

UMFÄNGE

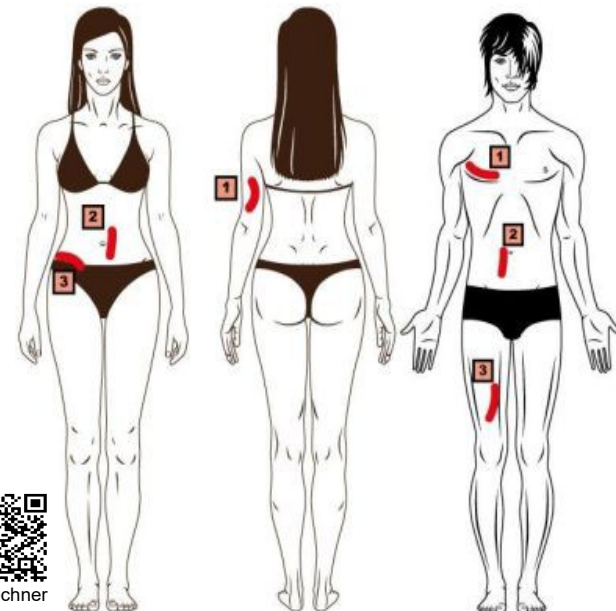
Messung in cm	Woche 1-2	Woche 3-4
1. Arme (rechts + links)		
2. Beine (rechts + links)		
3. Hüfte		
4. Taille		
5. Schultern		
6. Brust		
7. Bauch		
8. Po		

CALIPER

Messung Mann Frau (mm)	Woche 1-2	Woche 3-4
1. Trizeps ♂ Brust ♀		
2. Bauch ♂♀		
3. Oberschenkel ♂ Hüfte ♀		
GESAMT (Summe der Hautfalten)		
KFA nach 3 Falten Methode		



UMFANGSMESSUNG



CALIPER – 3 FALTEN METHODE



Zum Rechner