

Abnehmen beginnt im Kopf

BESTANDSAUFNAHME

DATUM

GEWICHT

BMI

$$\frac{\text{Gewicht in kg}}{\text{Größe x Größe in m}} =$$

THV

$$\frac{\text{Tailenumfang in cm}}{\text{Hüftumfang in cm}} =$$

NOTIZEN

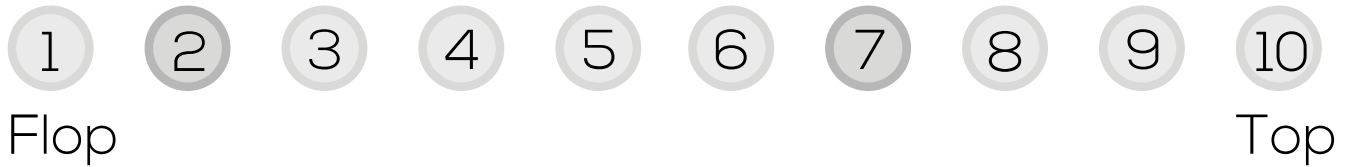
Abnehmen beginnt im Kopf

BESTANDSAUFNAHME

Abnehmen beginnt im Kopf

BESTANDSAUFNAHME

PARTNER
SCHAFT



FAMILIE
FREUNDE



ERFOLG
BERUF



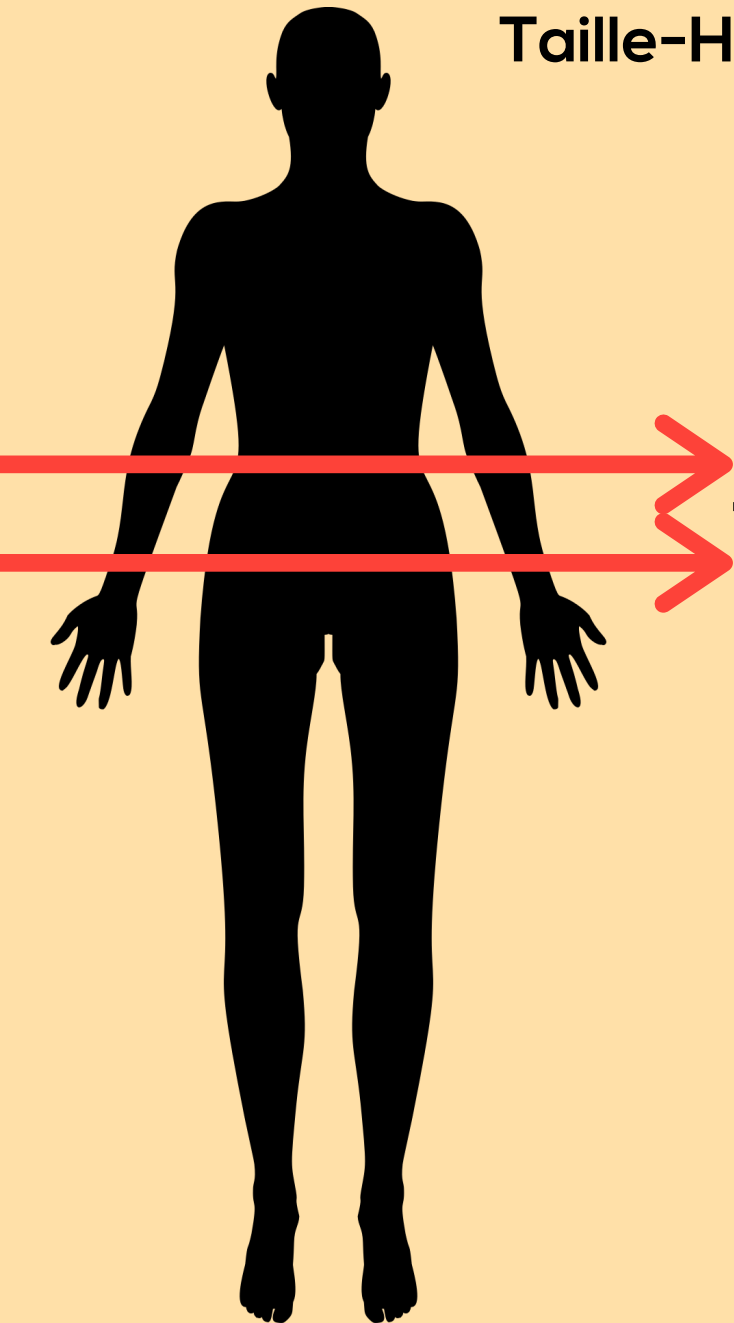
ERFOLG
PERSON



ALLE +
ANDERE



Taille-Hüft-Verhältnis (THV)



Tailenumfang in cm



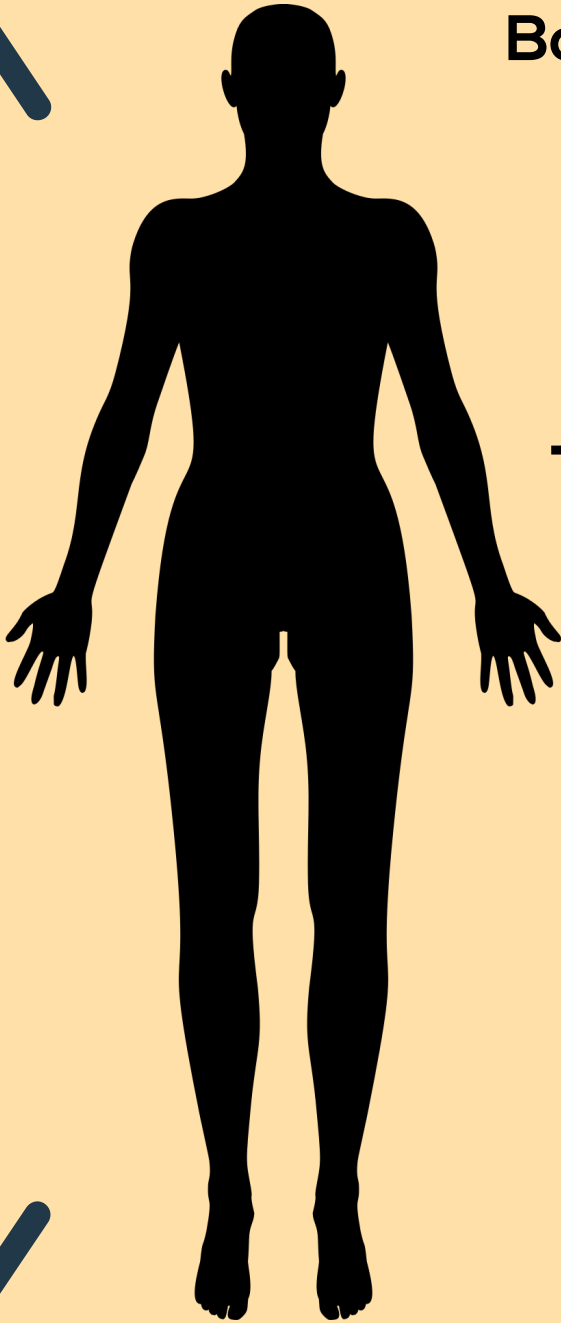
Hüftumfang in cm

=

Männer kleiner als 1
Frauen kleiner als 0,85

Body-Mass-Index (BMI)

1,73 meter



$$\frac{\text{Gewicht in kg}}{\text{Größe x Größe in m}} =$$