

Abnehmen beginnt im Kopf

BESTANDSAUFNAHME

DATUM

GEWICHT

BMI

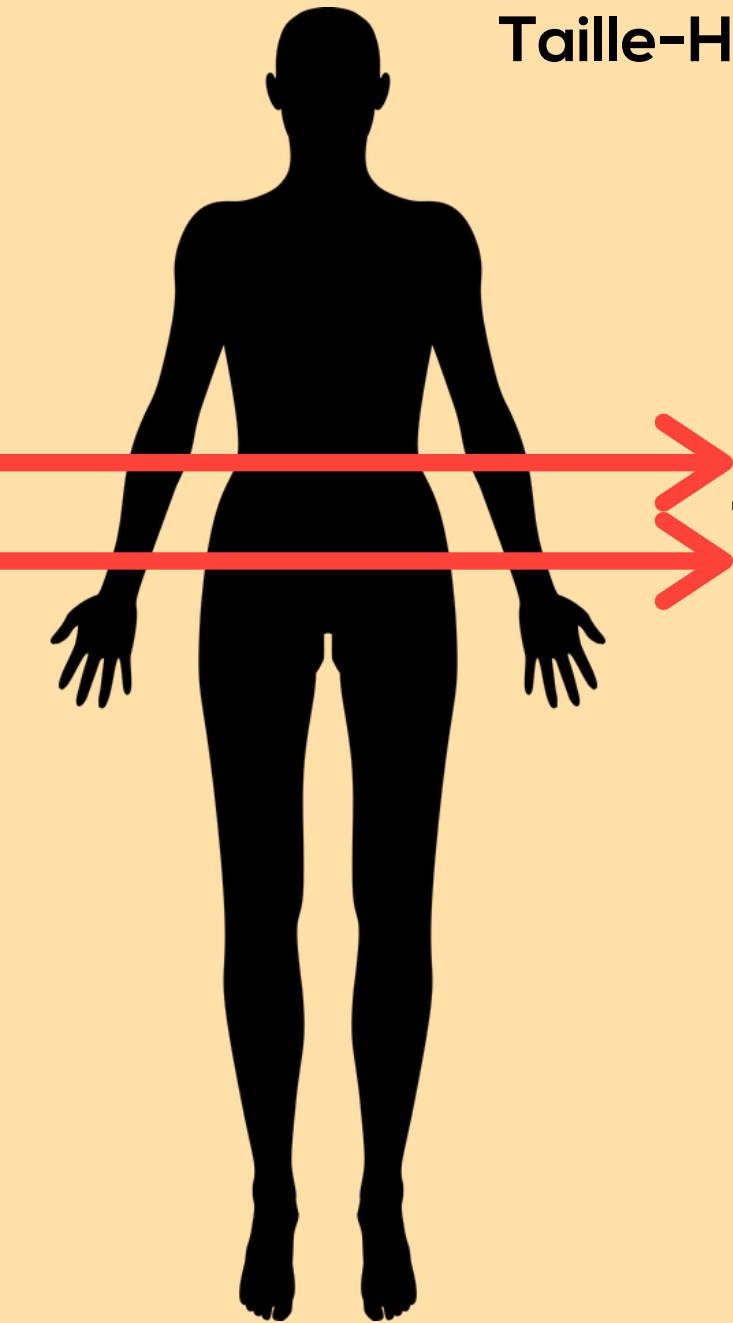
$$\frac{\text{Gewicht in kg}}{\text{Größe x Größe in m}} =$$

THV

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

NOTIZEN

Taille-Hüft-Verhältnis (THV)



Tailenumfang in cm



Hüftumfang in cm

=

Männer kleiner als 1
Frauen kleiner als 0,85

Abnehmen beginnt im Kopf

BESTANDSAUFNAHME

Medizinische Werte

falls vorhanden

Cholesterin

Blutzucker

Blutdruck

Puls in Ruhe und/oder Belastung

Abnehmen beginnt im Kopf

BESTANDSAUFNAHME

Wohlbefinden und Unspezifische Beschwerden

Schlafqualität
durchschlafen
morgens erholt?
Stuhlgang
Rückenschmerzen
Fuß-/Beinschmerzen
Krämpfe (Waden)
ständiger Juckreiz
Tagesmüdigkeit

Abnehmen beginnt im Kopf

BESTANDSAUFNAHME

Abnehmen beginnt im Kopf

BESTANDSAUFNAHME

PARTNER
SCHAFT



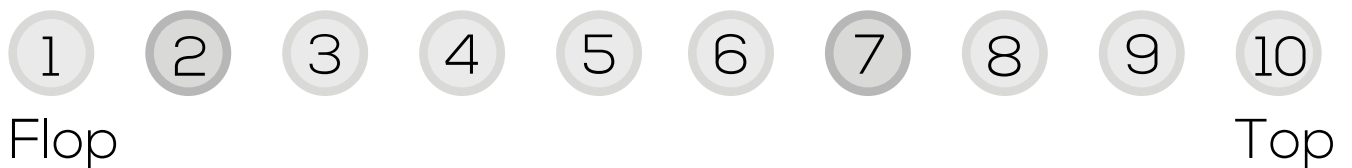
FAMILIE
FREUNDE



ERFOLG
BERUF



ERFOLG
PERSON



ALLE +
ANDERE

