



Aktueller Status

Datum heute*:

- ° Gewicht (morgens nach Toilette, nüchtern):
- ° Energie:
- ° Befinden:

Datum + 1 Monat*:

- ° Gewicht (morgens nach Toilette, nüchtern):
- ° Energie:
- ° Befinden:

Datum + 3 Monate*:

- ° Gewicht (morgens nach Toilette, nüchtern):
- ° Energie:
- ° Befinden:
- ° Was hat sich sonst noch verändert im Leben?

Datum + 6 Monate*:

- ° Gewicht (morgens nach Toilette, nüchtern):
- ° Energie:
- ° Befinden:
- ° Was hat sich sonst noch verändert im Leben?

* Zu jedem Status bitte Fotos von Gesicht (!) und Ganzkörper aufnehmen!