SLIMBUDDY 14-Tage-Quickstart

Start-Gewicht:	Ziel-Gewicht:
Gewicht Tag 14:	Differenz in KG:

Im Ø bedeuten 1 kg weniger auf der Waage 1 cm weniger am Bauch!

TAG			
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

Essen: 1+ Rezept ersetzt | Sport: 10+ Min. Action | Junk: Keine Süßgetränke & weniger Snacks