SlimBuddy Woche: ___

Start-Gewicht:	Ziel-Gewicht:
Gewicht Ende der Woche:	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: 2+ Rezept ersetzt | Sport: 20+ Min. Action | Junk: Keine Süßgetränke & weniger Snacks