



BODY CHECK PROTOKOLL SHEET

Messergebnisse eintragen > abspeichern > schicken



vorher – nachher Foto machen nicht vergessen!

MESSUNGEN	START	30 T	60 T	90 T
DATUM				
GEWICHT (KG)				
BAUCHUMFANG (CM)				
HÜFTUMFANG (CM)				
BMI				
GU (KALORIEN)				
WOHLBEFINDEN				
ENERGIELEVEL				
STRESSLEVEL				
SCHLAFQUALITÄT				