Abnehmtabelle

Kostenlose Vorlage von abacurio.com

Füllen Sie die gelben Zellen aus. Alles andere wird für Sie berechnet.

Woche	Datum	Gewicht	Veränderung	Gesamt abgenommen	BMI
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

Einheit (kg oder lb)	kg
Startgewicht	
Zielgewicht	
Größe (cm)	
Startdatum	
Aktuelles Gewicht	0.0
Bisher abgenommen	
Noch bis zum Ziel	
Fortschritt zum Ziel	
BMI	



32	
33	
34	
35	
36	
37	
38	
39	
40	
41	
42	
43	
44	
45	
46	
47	
48	
49	
50	
51	
52	