Gewicht bijhouden bij afvallen

Gratis sjabloon van abacurio.com

Vul de gele cellen in. Al het andere wordt voor je berekend.

Week	Datum	Gewicht	Verandering	Totaal afgevallen	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					

Eenheid (kg of lb)	kg
Startgewicht	
Streefgewicht	
Lengte (cm)	
Startdatum	
Laatste gewicht	**0.0**
Tot nu toe afgevallen	
Nog te gaan	
Voortgang naar doel	
BMI	



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