



CALAMANDO

**Beginn** \_\_\_\_\_

**Name** \_\_\_\_\_

**Geburtsdatum** \_\_\_\_\_

**Alter** \_\_\_\_\_

**Normalgewicht** \_\_\_\_\_ **kg**

**Größe** \_\_\_\_\_ **cm**

**aktuelles Gewicht** \_\_\_\_\_ **kg**

**aktueller BMI** \_\_\_\_\_

**Zielgewicht** \_\_\_\_\_ **kg**

**Ziel-BMI** \_\_\_\_\_

<b>Wo.</b>	<b>Datum</b>	<b>Gewicht morgens</b>	<b>Differenz zum Vortag</b>	<b>sinoa Morgens</b>	<b>sinoa Mittags</b>	<b>sinoa Abends</b>	<b>eigene Hinweise &amp; Bemerkungen</b>
W o c h e  1							
W o c h e  2							
W o c h e  3							
W o c h e  4							
<b>Vier-Wochen-Ergebnis</b>							

