

MEIN BODY-FORTSCHRITTS-TRACKER

DAMIT DU DIE PERFEKTE ÜBERSICHT ÜBER DIE VERÄNDERUNGEN DEINES KÖRPERS HAST!



Wiegetag: MO DI MI DO FR SA SO

KALENDERWOCHE

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

GEWICHT DATUM
HÜFTUMFANG BRUSTUMFANG
NOTIZEN OBERSCHENKEL

KALENDERWOCHE

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

GEWICHT DATUM
HÜFTUMFANG BRUSTUMFANG
NOTIZEN OBERSCHENKEL

KALENDERWOCHE

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

GEWICHT DATUM
HÜFTUMFANG BRUSTUMFANG
NOTIZEN OBERSCHENKEL

Wie langsam du auch läufst,
du schlägst alle, die zuhause bleiben!

