

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Habe ich genug getrunken?							
Habe ich die Abweichungen eingetragen?							
Welche Aktivitäten habe ich heute umgesetzt (z.B. 5 km Spazieren oder Joggen)?							
Habe ich mich heute gewogen (falls heute Wiegetag war)?							
Habe ich nach 4 Wochen meinen Körperfettanteil und die Umfänge gemessen?							
Habe ich 3 kg (bei Startgewicht unter 100 kg) bzw. 5 kg (bei Startgewicht über 100 kg) abgenommen und meine neuen Fotos gemacht (seitlich und frontal)?							