

Maß- und Gewichtstabelle

Name: _____ **Start Datum:** _____

Woche	Tailen- umfang	Brust- umfang	Hüft- umfang	Ober- schenkel- umfang	Oberarm- umfang	Körper- zusammensetz- ung	Gewicht kg
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12							