

	Dag 1	Dag 3	Dag 7	Dag 14	Dag 21	Dag 28	Dag 35	Dag 42	Dag 49	Dag 56	Dag 63	Dag 70	Dag 77	Dag 84	Dag 91	Dag 98	Dag 105
Datum																	
Gewicht (kg)																	
Doel gewicht																	
Borst cm (vrouw onder borst)																	
Buik cm (over navel)																	
Taille cm (op onderste ribben)																	
Heup cm (breedste vd poep)																	
Arm R cm (laat hangen, breedste deel)																	
Arm L cm (laat hangen, breedste deel)																	
Dij R cm (noteer waar, bv 15 cm boven knie)																	
Dij L cm (noteer waar, bv 15 cm boven knie)																	
Kuit R cm (op breedste deel)																	
Kuit L cm (op breedste deel)																	
Totaal cm																	
Vershil in cm																	
Vershil in gewicht																	
Week	Start		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15