



Dit is het logboek van:

Mijn huidige gewicht is:

kg

Mijn streefgewicht is:

kg

Mijn begindatum is:

Mijn einddatum is:

	Gewicht	Vetpercentage	Omtrek	Omtrek	Omtrek
Start	kg	%	cm	cm	cm
Week 1	kg	%	cm	cm	cm
Week 2	kg	%	cm	cm	cm
Week 3	kg	%	cm	cm	cm
Week 4	kg	%	cm	cm	cm
Week 5	kg	%	cm	cm	cm
Week 6	kg	%	cm	cm	cm
Week 7	kg	%	cm	cm	cm
Week 8	kg	%	cm	cm	cm
Week 9	kg	%	cm	cm	cm
Week 10	kg	%	cm	cm	cm
Week 11	kg	%	cm	cm	cm
Week 12	kg	%	cm	cm	cm
Week 13	kg	%	cm	cm	cm
Week 14	kg	%	cm	cm	cm
Week 15	kg	%	cm	cm	cm
Week 16	kg	%	cm	cm	cm
Week 17	kg	%	cm	cm	cm
Week 18	kg	%	cm	cm	cm
Week 19	kg	%	cm	cm	cm
Week 20	kg	%	cm	cm	cm
Week 21	kg	%	cm	cm	cm
Week 22	kg	%	cm	cm	cm
Week 23	kg	%	cm	cm	cm
Week 24	kg	%	cm	cm	cm
Week 25	kg	%	cm	cm	cm
Week 26	kg	%	cm	cm	cm
Resultaat	kg	%	cm	cm	cm

* Weeg en meet jezelf op een vast moment in de week, bijvoorbeeld op woensdagochtend direct na het opstaan