Feel Great *bleib dabei*

Verfolge mit diesem Arbeitsblatt Deine Fortschritte auf Deinem Weg zu einem glücklicheren und gesünderen Selbst.

Zeit zu bestellen!

	z. B.	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
Unimate, um die Fastenzeit zu verlängern	✓																														
Balance vor Mahlzeit 1	✓																														
Balance vor Mahlzeit 2*	✓																														
Zeitpunkt der ersten Kalorien des Tages	12,30 Uhr																														
Zeitpunkt der letzten Kalorien des Tages	18.40 Uhr																														
Fastenzeit gesamt**	16 h																														

*Balance kann einmal oder zweimal täglich eingenommen werden. Bei einmaliger Einnahme vor der größten Mahlzeit verwenden.
**Für optimale Ergebnisse strebe eine Fastenzeit von 16 Stunden an.

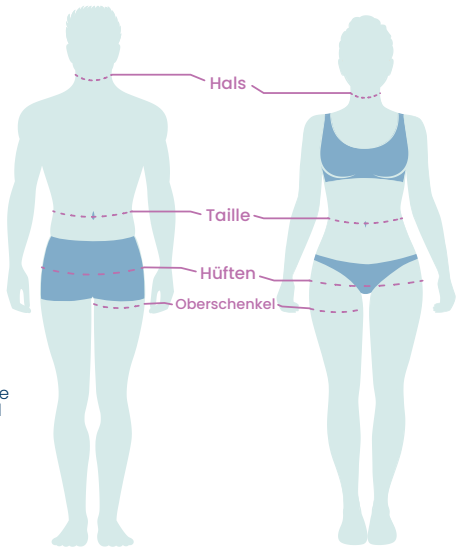
Überwachung der Körpermaße	Tag 1	Tag 30
Hals		
Taille		
Hüften		
Oberschenkel		

Hals - Miss um die Mitte deines Halses.

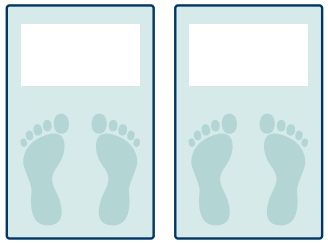
Taille - Miss an der schmalsten Stelle der Taille (normalerweise unterhalb des Brustkorbs und oberhalb des Bauchnabels).

Hüften - Die Hüfte wird an der breitesten Stelle gemessen (normalerweise um den Po).

Oberschenkel - Miss im Stehen den Mittelpunkt oder die breiteste Stelle des Oberschenkels.

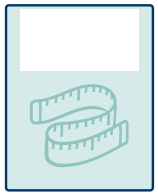


Gewicht



Tag 1 Tag 30

Insgesamt verlorene (cm)



Deine Erfolge jenseits der Waage

Heute ist mir aufgefallen...

DEU – © April 2022 | All rights reserved. Subject to errors and changes. | unicity.com