

Tagesmessungen zur Vereinfachung der wöchentlichen Gesamtberechnung

1.			2.			3.		
H2O	Schritte	Schlaf	H2O	Schritte	Schlaf	H2O	Schritte	Schlaf
4.			5.			6.		
H2O	Schritte	Schlaf	H2O	Schritte	Schlaf	H2O	Schritte	Schlaf
7.			8.			9.		
H2O	Schritte	Schlaf	H2O	Schritte	Schlaf	H2O	Schritte	Schlaf
10.			11.			12.		
H2O	Schritte	Schlaf	H2O	Schritte	Schlaf	H2O	Schritte	Schlaf
13.			14.			15.		
H2O	Schritte	Schlaf	H2O	Schritte	Schlaf	H2O	Schritte	Schlaf
16.			17.			18.		
H2O	Schritte	Schlaf	H2O	Schritte	Schlaf	H2O	Schritte	Schlaf
19.			20.			21.		
H2O	Schritte	Schlaf	H2O	Schritte	Schlaf	H2O	Schritte	Schlaf
22.			23.			24.		
H2O	Schritte	Schlaf	H2O	Schritte	Schlaf	H2O	Schritte	Schlaf
25.			26.			27.		
H2O	Schritte	Schlaf	H2O	Schritte	Schlaf	H2O	Schritte	Schlaf
28.			29.			30.		
H2O	Schritte	Schlaf	H2O	Schritte	Schlaf	H2O	Schritte	Schlaf
31.								
H2O	Schritte	Schlaf						

Infos zu allen Messwerte

Messung Taille: schlankester Umfang des Oberkörper auf Taillenhöhe.

Messung Bauchnabel: Umfang exakt auf Höhe des Bauchnabels.

Ruhepuls mit Elektronik oder unmittelbar nach dem Aufstehen, einmal pro Woche.

Gewicht immer zur gleichen Zeit unter gleichen Bedingungen unmittelbar nach dem Aufstehen, einmal pro Woche.

Schritte, Schlaf sowie H2O auf die Wochenmenge angeben.