Vægt- og målskema

Navn: Målsætning for BMI:

Dit vægtmål: Målsætning for talje: Højde:

Uge	Vægt	Vægttab i ugen	Vægttab i alt	BMI	Talje-mål	Alment helbred Hvordan har du det?	Kostvejledning Kostdagbog	Motion	Blodtryk