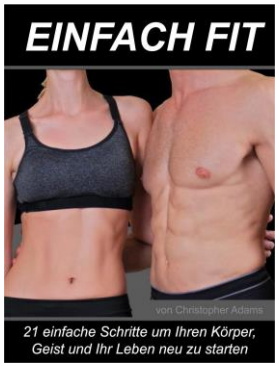

Einfach Fit – Erfolgstabelle

Es gibt nichts Besseres, als die Veränderungen Ihres Körpers in einem Spiegel zu beobachten. Aber es ist auch genauso motivierend, wenn Sie Ihr Gewicht und die Maße Ihrer Körperteile schrumpfen sehen, und zwar direkt vor Ihren Augen auf einem Stück Papier. Drucken Sie sich die "**Einfach Fit – Erfolgstabelle**" aus und notieren Sie Ihren Erfolg.

Körperteil	**Datum:**	**Datum:**	**Datum:**	**Datum:**	**Datum:**	**Datum:**	**Datum:**	**Datum:**	**Datum:**
Hals									
Brust									
Schultern									
Oberarm (rechts)									
Oberarm (links)									
Taille									
Hüfte									
Oberschenkel (rechts)									
Oberschenkel (links)									
Wade (rechts)									
Wade (links)									

Körpergewicht									
Körperfett %									

Hinweise für die Messungen:

Hals: Messen Sie den Hals unter dem Adamsapfel.
Brust: Messen Sie an der Brustwarzenlinie und messen Sie um den Körper herum, während Sie das Maßband parallel zum Boden halten.
Schultern: Messen Sie an der breitesten Stelle der Schultern und halten Sie das Maßband dabei parallel zum Boden.
Oberarm: Messen Sie am breitesten Teil des Oberarms, lassen Sie dabei Ihren Arm entspannt runterhängen.
Taille: Messen Sie einfach über Ihrem Bauchnabel und halten Sie das Maßband dabei parallel zum Boden. Atmen Sie aus, bevor Sie messen.
Hüfte: Messen Sie den breitesten Teil Ihrer Hüfte / Ihres Gesäßes, während Sie das Band parallel zum Boden halten.
Oberschenkel: Messen Sie in einer entspannten stehenden Position am kräftigsten Teil Ihres Oberschenkels.
Wade: Messen Sie an der breitesten Stelle Ihrer Wade in einer entspannt stehenden Position.