|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Elke maandagochtend meet/weegmoment** **Datum 🡪** | **Wk 1** | **Wk 2** | **Wk 3** | **Wk 4** | **Wk 5** | **Wk 6** | **Wk 7**  | **Wk 8**  | **Wk 9** | **Wk 10**  | **Wk 11**  | **Wk 12** | **Eind meting**  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Gewicht**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Onder borst**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Taille**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 vingers onder de navel** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Billen/heupen** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Bovenbeen li/re**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Bovenarm li/re** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Eindmeting:** wat ben je in totaal afgevallen in gewicht en cm’s.

Blijf je om de twee week wegen en meten. Soms zie je in gewicht geen grote verandering, maar ben je in cm’s daadwerkelijk wel veranderd. En vergeet niet om jezelf te bekijken in de spiegel en te zeggen hoe trots je mag zijn op jezelf.