

Deine monatlichen Messwerte

Schritt 1: Körpergewicht

Wäge dich am bestens morgens ohne Kleidung, mindestens einmal pro Woche, am besten immer an einem fixen Tag.

Trage hier dein Startgewicht ein und in der Tabelle unten das Gewicht bei dieser monatlichen Messung.

Die täglichen Gewichtsmessungen kannst du in deiner täglichen Checkliste eintragen.

Startgewicht in kg	<input type="text"/>
--------------------	----------------------

Schritt 2: Weitere Körpermaße

Alle weiteren Messungen brauchst du nur einmal monatlich machen.

Diese Messwerte sind für dich nicht nur interessant, sondern auch wichtig.

Du kannst damit die langfristigen Veränderungen deines Körpers dokumentieren.

Sie sind auch wichtig, besonders das Verhältnis vom Taillenmesswert zum Messwert der Hüfte, aber auch der maximale Bauchumfang, denn damit sind gesundheitliche Risiken gut abschätzbar.

Ort	Tipp
Brust	Im Stehen messen, das Maßband möglichst horizontal an der breitesten Stelle der Brust
Rechter Oberarm	An der breitesten Stelle rundherum messen, oder notiere dir eventuell einen Bezugspunkt z.B. 15cm oberhalb des Ellenbogens
Taille	Im Stehen messen, an der schmalsten Stelle, möglichst horizontal
Maximaler Bauchumfang	Im Stehen messen, wo maximaler Bauchumfang, oft ca. im Bereich des Nabels, individuellen
Hüfte	Im Stehen messen, die Füße zusammenstellen, möglichst an der breitesten Stelle der Hüfte und horizontal
Oberschenkel	An der breitesten Stelle im Stehen rundherum messen, oder notiere dir eventuell einen Bezugspunkt z.B. 15 cm oberhalb des Knies

Datum								
Gewicht								
Brust								
Rechter Oberarm								
Taille								
Maximaler Bauchumfang								
Hüfte								
Oberschenkel								