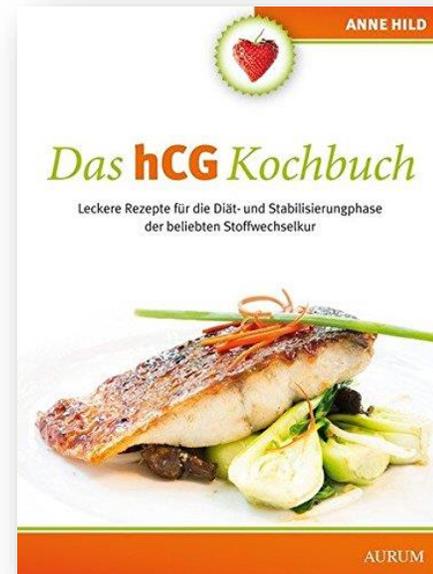


Info:

Hier ein paar Links zu relevanten hCG Büchern. Mit einem Klick landest Du bei Amazon und bei einem Kauf unterstützt Du meine Arbeit:



[Hier klicken und das Buch bei Amazon ansehen](#)



[Hier klicken und das Buch bei Amazon ansehen](#)

Erfolgskontrolle für Dein Gewicht und Körpermaße

Phase 1 - Vorbereitung	Datum	Tag Nr.	Körpergewicht	Wieviel abgenommen?	Taille	Hüfte	Brust	Oberschenkel	Oberarm
		01							
		02							

Phase 2 - Diätphase	Datum	Tag Nr.	Körpergewicht	Wieviel abgenommen?	Taille	Hüfte	Brust	Oberschenkel	Oberarm	
		01								
		02								
		03								
		04								
		05								
		06								
		07								
	Datum	Tag Nr.	Körpergewicht	Wieviel abgenommen?	Taille	Hüfte	Brust	Oberschenkel	Oberarm	
		08								
		09								
		10								
		11								
		12								
		13								
	14									
Datum	Tag Nr.	Körpergewicht	Wieviel abgenommen?	Taille	Hüfte	Brust	Oberschenkel	Oberarm		
	15									
	16									
	17									
	18									
	19									
	20									
	21									

Phase 3 - Stabilisierung	Datum	Tag Nr.	Körpergewicht	Wieviel abgenommen?	Taille	Hüfte	Brust	Oberschenkel	Oberarm
		01							
		02							
		03							
		04							
		05							
		06							
		07							
Datum	Tag Nr.	Körpergewicht	Wieviel abgenommen?	Taille	Hüfte	Brust	Oberschenkel	Oberarm	
	08								
	09								
	10								
	11								
	12								
	13								
	14								
Datum	Tag Nr.	Körpergewicht	Wieviel abgenommen?	Taille	Hüfte	Brust	Oberschenkel	Oberarm	
	15								
	16								
	17								
	18								
	19								
	20								
	21								