



Sommerbody-Plan

Die Wochen im Überblick



WOCHE (1)	WOCHE (2)	WOCHE (3)	WOCHE (4)	WOCHE (5)	WOCHE (6)
 Bestandsaufnahme: <u>Ernährungstagebuch</u> und <u>Ziele</u> setzen	 <u>BMI</u> berechnen <u>Kalorienbedarf berechnen</u> Energiregulation	 <u>Ernährungsplan</u> Low-Carb-Tipps	 Die besten <u>Hungerstopper</u> Snack-Attack	 Trinktipps Bikini-foods	 Tipps für den Endspurt
 BIKINI-BURN beansprucht Herz-Kreislauf	 TONE IT! beansprucht Bauch, Beine und Po	 CRUNCH-TIME beansprucht die Körpermitte	 LEG-ATTACK beansprucht die Beine	 CALORIE-CRASH beansprucht Herz-Kreislauf	 CORE-CRUSH beansprucht die Körpermitte

MEIN AUSGANGSGEWICHT: kg
GEWICHTSDIFFERENZ: kg

MEIN ZIELGEWICHT: kg

Ausgangs-
gewicht kg

Woche

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

