

Jouw *succes* in cijfers.

Het is ontzettend motiverend als je tijdens het afvallen steeds je succes voor ogen houdt en ziet hoe je lichaam verandert. Vul daarom in deze tabel regelmatig je maten en je gewicht in.

	Gewicht	Boven-arm	Borst-omvang	Taille	Heupen	Boven-been	Kleding-maat
Startdatum							
Na 4 weken							
Na 8 weken							
Na 12 weken							
Na 16 weken							
Na 20 weken							
Na 24 weken							
Na 28 weken							
In totaal minder							



Online kun je jouw eigen persoonlijke gewichtscurve creëren. Door elke week jouw gewicht in de tabel in te voeren, zie je direct jouw persoonlijke curve. Bovendien wordt er automatisch aangegeven wanneer je 3 kg, 5% of 10% ten opzichte van je startgewicht bent afgevallen.