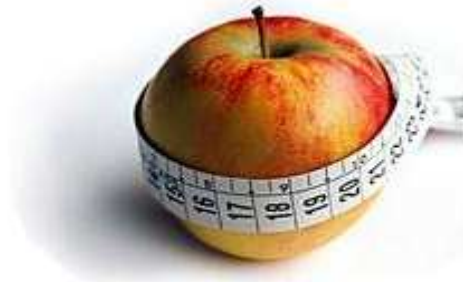


Abnahme-Wettbewerb

Bei uns gewinnen die Verlierer, oder:
wer verliert gewinnt!



Dein Weight Loss Challenge Journal

Name:

Woche 1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Wasser (Liter)							
Protein							
Bewegung (Minuten)							
was gegessen:							

Abnahme-Wettbewerb

Bei uns gewinnen die Verlierer, oder:
wer verliert gewinnt!

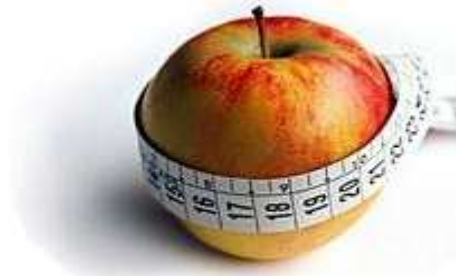


Dein Weight Loss Challenge Journal

Woche 2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Wasser (Liter)							
Protein							
Bewegung (Minuten)							
was gegessen:							

Abnahme-Wettbewerb

Bei uns gewinnen die Verlierer, oder:
wer verliert gewinnt!



Dein Weight Loss Challenge Journal

Woche 3	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Wasser (Liter)							
Protein							
Bewegung (Minuten)							
was gegessen:							

Abnahme-Wettbewerb

Bei uns gewinnen die Verlierer, oder:
wer verliert gewinnt!



Dein Weight Loss Challenge Journal

Woche 4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Wasser (Liter)							
Protein							
Bewegung (Minuten)							
was gegessen:							

Abnahme-Wettbewerb

Bei uns gewinnen die Verlierer, oder:
wer verliert gewinnt!



Dein Weight Loss Challenge Journal

Woche 5	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Wasser (Liter)							
Protein							
Bewegung (Minuten)							
was gegessen:							

Abnahme-Wettbewerb

Bei uns gewinnen die Verlierer, oder:
wer verliert gewinnt!

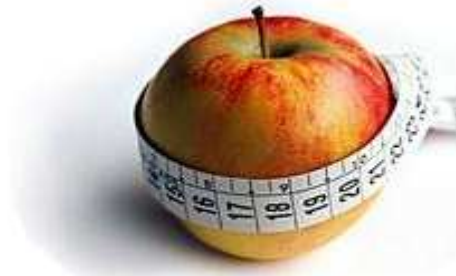


Dein Weight Loss Challenge Journal

Woche 6	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Wasser (Liter)							
Protein							
Bewegung (Minuten)							
was gegessen:							

Abnahme-Wettbewerb

Bei uns gewinnen die Verlierer, oder:
wer verliert gewinnt!



Dein Weight Loss Challenge Journal

Woche 7	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Wasser (Liter)							
Protein							
Bewegung (Minuten)							
was gegessen:							

Abnahme-Wettbewerb

Bei uns gewinnen die Verlierer, oder:
wer verliert gewinnt!

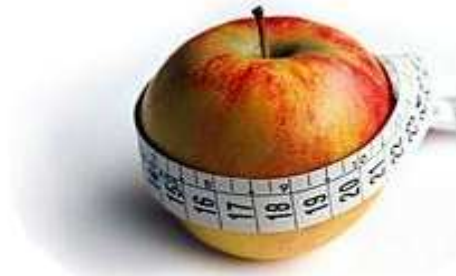


Dein Weight Loss Challenge Journal

Woche 8	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Wasser (Liter)							
Protein							
Bewegung (Minuten)							
was gegessen:							

Abnahme-Wettbewerb

Bei uns gewinnen die Verlierer, oder:
wer verliert gewinnt!



Dein Weight Loss Challenge Journal

Woche 9	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Wasser (Liter)							
Protein							
Bewegung (Minuten)							
was gegessen:							

Abnahme-Wettbewerb

Bei uns gewinnen die Verlierer, oder:
wer verliert gewinnt!

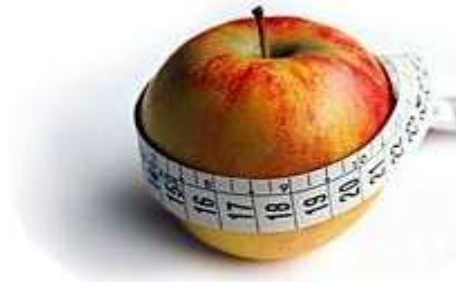


Dein Weight Loss Challenge Journal

Woche 10	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Wasser (Liter)							
Protein							
Bewegung (Minuten)							
was gegessen:							

Abnahme-Wettbewerb

Bei uns gewinnen die Verlierer, oder:
wer verliert gewinnt!



Dein Weight Loss Challenge Journal

Woche 11	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Wasser (Liter)							
Protein							
Bewegung (Minuten)							
was gegessen:							

Abnahme-Wettbewerb

Bei uns gewinnen die Verlierer, oder:
wer verliert gewinnt!



Dein Weight Loss Challenge Journal

Woche 12	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Wasser (Liter)							
Protein							
Bewegung (Minuten)							
was gegessen:							