



Tagebuch

gesund Abnehmen

mit Schlank-Plan

So macht Abnehmen Spaß!

Machen Sie den beiliegenden Schlank-Plan zu Ihrem persönlichen Begleiter. Halten Sie hier Ihre wöchentlichen Erfolge fest und Sie werden feststellen, mit formoline L112 können Sie es leichter schaffen, Ihr persönliches Wunschgewicht zu erreichen und langfristig zu halten.



Liebe Kundin, lieber Kunde,

dies ist Ihr persönliches Abnehm-Tagebuch.

Es begleitet und motiviert Sie während des Abnehmens mit formoline L112. Hier finden Sie wertvolle Tipps und viele Anregungen zum Thema: Wie kann ich gesund und dauerhaft abnehmen? formoline L112 unterstützt Sie zuverlässig und wirksam auf Ihrem Weg zum Wunschgewicht.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg
beim Abnehmen & Wohlfühlen!



Persönlicher Schlank-Plan
von _____

Mein Startgewicht:
_____ kg

Mein Abnehmziel:
_____ kg in _____ Wochen

[Details s. Seite 12]

Meine Teilziele:
in 4 Wochen _____ kg
in 8 Wochen _____ kg
in 12 Wochen _____ kg

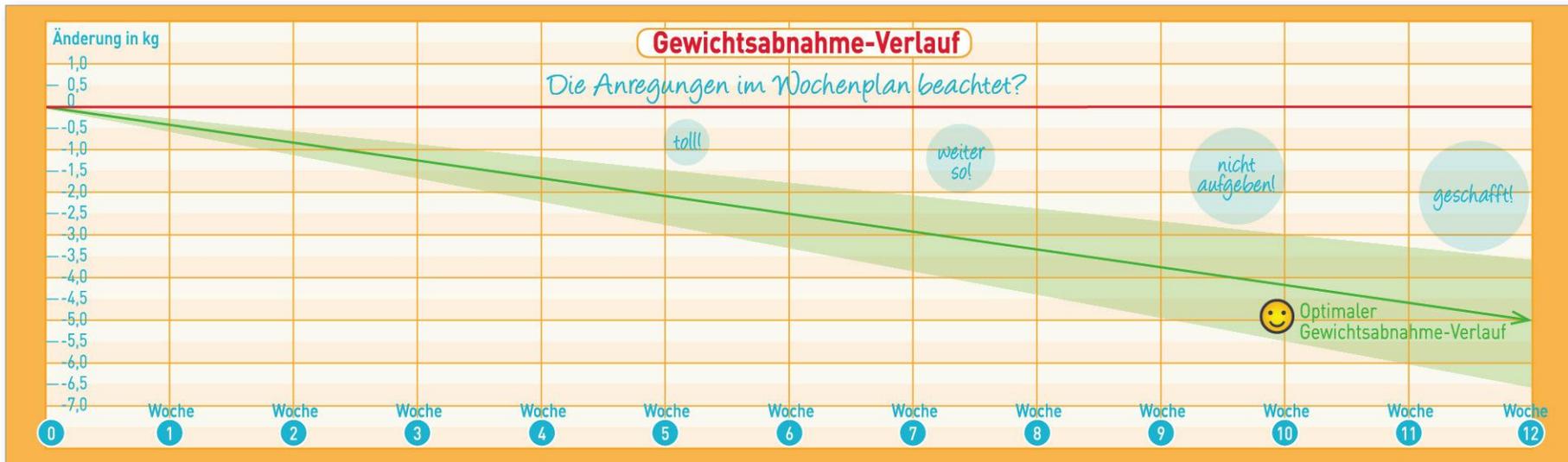
formoline
L112

Meine Erfolge:

Mein Messtag Tag/Datum _____
Mein Gewicht in kg _____

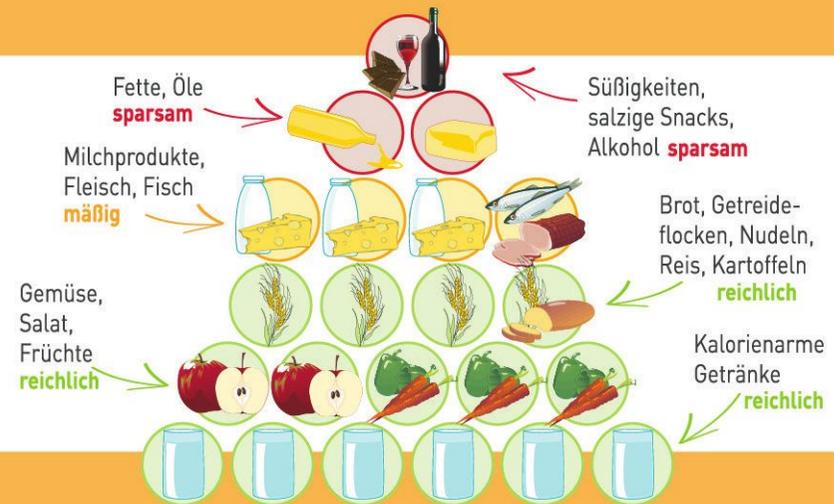
Beispiel: **Woche** Ma. 21.04.
82,5 kg

Woche 1 _____ kg	Woche 2 _____ kg	Woche 3 _____ kg	Woche 4 _____ kg	Woche 5 _____ kg	
Woche 7 _____ kg	Woche 8 _____ kg	Woche 9 _____ kg	Woche 10 _____ kg	Woche 11 _____ kg	



Die Ernährungspyramide

Im Vordergrund steht eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung mit nährstoffreichen und energiearmen Lebensmitteln in ausgewogener Menge. Die Ernährungspyramide zeigt, wie viele Portionen von einer Lebensmittelgruppe verzehrt werden sollten und bewertet zusätzlich den ernährungsphysiologischen Wert nach dem Ampelprinzip.



Verzehrempfehlung der Ernährungswissenschaft (entsprechend der Zuordnung in der Pyramide):



Kalorienarme Getränke:

Mindestens 6 Portionen (je 250 - 300 ml) Getränke (Mineral- und Leitungswasser, ungesüßter Kräuter- und Früchtetee, inklusive 1 Portion Gemüse- und Fruchtsaft) über den Tag verteilt.



Gemüse, Salat, Früchte:

Täglich 5 Portionen Obst und Gemüse, also ca. 400 g Gemüse und Salat sowie 250 g Obst (Eine Portion = 1 Hand voll, ca. 120 - 130 g).



Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis, Kartoffeln:

4 - 6 Scheiben Brot täglich oder 3 - 4 Scheiben Brot plus 50 - 60 g Getreideflocken und 200 - 250 g Kartoffeln oder Nudeln (am besten aus Vollkorngetreide) oder 150 - 180 g Reis (ungeschält).



Milchprodukte, Fleisch, Fisch:

Täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte (z. B. Milch und Joghurt mit 1,5 % Fett, Magerquark und Käse mit 30 - 45 % Fett i. Tr.) und 1 Portion Fleisch, Wurst, Seefisch oder Ei.



Fette, Öle:

Pro Tag max. 2 Portionen (= 2 Esslöffel, ca. 30 g) hochwertige Fette und Öle. Besonders wertvoll, weil reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren und fettlöslichen Vitaminen, sind z. B. Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Maiskeim- und Sojaöl. Den Verzehr von tierischen Fetten, wie Butter, Schmalz und Sahne reduzieren.



Süßigkeiten, salzige Snacks, Alkohol:

Gelegentlich können Sie ein Stück Kuchen oder einen Riegel Schokolade bewusst genießen.

Leckere Rezeptideen auf: www.formoline.de

Dranbleiben ist der Schlüssel zum erfolgreichen Abnehmen!

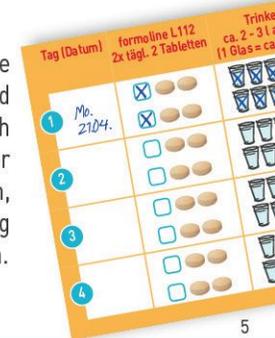


So starten Sie clever!

1. Legen Sie Ihr persönliches Abnehmziel fest. Bitte achten Sie dabei darauf, dass es auch realistisch ist. Sie können sich Ihr Ziel im Schlank-Plan unter „Meine Ziele“ notieren.
2. Definieren Sie für sich machbare Teilziele, denn kleine Zwischenerfolge motivieren Sie dranzubleiben.

4

3. Belohnen Sie sich für das Erreichen Ihrer Ziele und legen Sie vorher fest, wie und womit. Eine Belohnung in Aussicht zu haben, spornt an und hilft Ihnen durchzuhalten.
4. Notieren Sie die Tabletteneinnahme, die getrunkene Flüssigkeitsmenge sowie Ihre Ernährungs- und Bewegungsmaßnahmen täglich in Ihrem Tagebuch (Abschnitt Wochenpläne, ab Seite 28). Mit dieser Unterstützung kann es Ihnen leichter gelingen, gesundheitsfördernde Gewohnheiten in Ihren Alltag einzubauen und sich dabei schrittweise zu verbessern.



5



5. Planen Sie für jeden Tag ein kleines Wohlfühl-Erlebnis ein, auf das Sie sich freuen können (Ideen auf Seite 25 - 27). Notieren Sie auch täglich, wie Sie sich fühlen.
6. Ziehen Sie 1x pro Woche Ihre persönliche Wohlfühl- und Erfolgsbilanz.

6

Die Wochenbilanz

Sie können an dieser Stelle die Regelmäßigkeit der Tabletteneinnahme sowie Ernährungs- und Bewegungsmaßnahmen zusammenfassen und die Ergebnisse in die hierfür vorgesehene Spalte der Wochenpläne eintragen.



7



8

Der Schlank-Plan

Tragen Sie zu Beginn des Abnehm-Programms, im Abschnitt „Meine Erfolge“, Ihr Startgewicht in den Schlank-Plan ein. Danach können Sie sich jeweils am Tag Ihrer Wochenbilanz wiegen, am besten morgens vor dem Frühstück.

Notieren Sie in den Plan (Abschnitt „Gewichtsabnahme-Verlauf“) wieviel kg Sie abgenommen haben. So werden Ihre Fortschritte sichtbar und mithilfe Ihrer Abnehm-Kurve können Sie erkennen, ob Ihre Gewichtsabnahme im grünen Bereich – also positiv – verläuft.



9

Die 3 Säulen Ihres „leichter Abnehmen“-Programms



1. Kalorienzufuhr senken

- Mit 2x täglich 2 Tabletten formoline L112 konsequent Nahrungsfette binden und viele Kalorien sparen
- Mit einer bewussten Ernährungsumstellung, gemäß der Empfehlungen in der Ernährungspyramide (siehe Rückseite Schlank-Plan) die Gewichtsabnahme täglich unterstützen

10

2. Kalorienverbrauch steigern

- Den Stoffwechsel und Kalorienverbrauch durch moderate Bewegung zusätzlich ankurbeln



3. Wohlfühlen

- Sich regelmäßig etwas Gutes tun, um sich beim Abnehmen wohlfühlen



11

Wie berechne ich ein für mich realistisches Abnehmziel?

Hierbei kann Ihnen der Body Mass Index (BMI) helfen. Ein gutes Abnehmziel ist, Ihren BMI schrittweise in den Bereich „Normalgewicht“ zu bewegen.

BMI-Werte Normalgewicht:
18,5 - 24,9



So berechnen Sie Ihren BMI!

BMI = Gewicht (kg) : (Körpergröße in m x Körpergröße in m)

Beispiel:
70 kg bei 1,70 m
BMI = 70 : (1,70 x 1,70) = 24,2

BMI-Rechner auf
www.formoline.de



So klappt gesundes Abnehmen!



Gesundes Abnehmen erfordert vor allem die dauerhafte Anpassung der eigenen Ess- und Lebensgewohnheiten an den Energiebedarf unseres Körpers. Doch die Änderung festgefahrener Ernährungsgewohnheiten erfordert besonders in der Anfangsphase viel Durchhaltevermögen.

Mit formoline L112 müssen Sie den Fettgehalt in Ihrer Ernährung nicht so drastisch einschränken, wie das bei vielen Diäten vorgeschrieben wird.

Beim Abnehmen mit formoline L112 empfehlen wir eine tägliche Fettaufnahme von 60 - 80 g.

Abnehmen mit formoline L112 ...

formoline L112 ist ein Fettbinder und beeinflusst vor allem Übergewicht, das durch fettreiche Ernährung, wie fettes Fleisch, Wurst, Käse oder Kuchen bedingt ist.

Kalorien aus zuckerreichen Lebensmitteln sowie Alkohol werden von L112 nicht gebunden. Den Verzehr dieser oft versteckten Kalorien sollten Sie reduzieren.

Einnahme

2x täglich 2 Tabletten formoline L112 mit einem großen Glas (250 ml) Wasser zu den beiden Mahlzeiten mit dem höchsten Fettgehalt.



Haben Sie Geduld mit sich und denken Sie daran: Übergewicht entsteht auch nicht von einem Tag auf den anderen. Um 1 kg Körperfett abzunehmen müssen Sie ca. 7.000 kcal einsparen.

Schnelles Abnehmen kann den Körper und das Bindegewebe belasten, denn es entsteht meist durch Wasserverluste. Eine gesunde Gewichtsabnahme sollte deshalb langsam erfolgen. Bei einer täglichen Einsparung von 500 kcal können Sie in 2 Wochen max. 1 kg Körperfett abbauen.

16

Entscheidend für Ihren Erfolg ist die tägliche Energiebilanz

Für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion ist es notwendig, dass Sie durch Ernährungs- und Bewegungsmaßnahmen Ihrem Körper täglich etwa **500 - 800 kcal weniger** zuführen als dieser benötigt. Durch diese negative Energiebilanz greift Ihr Stoffwechsel auf seine Fettreserven zurück und die Gewichtsabnahme wird eingeleitet.

Die tägliche Energiezufuhr sollte aber nicht unter 1.400 kcal liegen, denn eine ausreichende Versorgung mit Kalorien hilft Ihnen, Heißhungerphasen zu vermeiden.



17



Eine gute Orientierung bei der Zusammenstellung Ihrer Ernährung bieten die Nährwert-Kennzeichnungen, die auf vielen Lebensmittelverpackungen den Kalorien- und Fettgehalt angeben. Tipp: Wiegen/messen Sie beim Kochen alle Zutaten möglichst genau ab. Das hilft Ihnen, ein Gefühl für gesunde Portionsgrößen und Mengen zu entwickeln.

Leckere Rezeptideen mit 60 - 80 g Fett pro Tag und raffinierten Würztipps finden Sie unter:

www.formoline.de

18

Wie viele Kalorien darf ich zu mir nehmen, wenn ich abnehmen möchte?

Ihren persönlichen, täglichen Kalorienverbrauch (Durchschnittswert) können Sie mit folgender Formel bestimmen:

Grundumsatz

- Frauen: Grundumsatz = Körpergewicht (kg) x 22
- Männer: Grundumsatz = Körpergewicht (kg) x 24

z. B.: Frau mit 75 kg = 75 x 22 = 1.650 Kilokalorien (kcal)



19



Leistungsumsatz

- Normale Aktivität: 40 % des Grundumsatzes (fast nur sitzend, kaum Sport)
- Mäßige Aktivität: 60 % des Grundumsatzes (leichtes Training, 3 - 4 Std. / Woche)
- Hohe Aktivität: 80 % des Grundumsatzes (Sporttraining 3 - 5 Std. / Woche)

Bei 1.650 kcal Grundumsatz und normaler Aktivität liegt der Leistungsumsatz bei 660 kcal.

Täglicher Gesamtumsatz

Grundumsatz + Leistungsumsatz =
1.650 + 660 = 2.310 kcal



Beispiel: Eine Frau verbraucht bei einem Gewicht von 75 kg und geringer körperlicher Aktivität täglich etwa 2.310 kcal. Wenn ihre tägliche Kalorienaufnahme darunter liegt, nimmt sie stetig ab.

Was tun, wenn mal nicht sofort alles optimal klappt?



Um erfolgreich abzunehmen ist es wichtig dranzubleiben, auch wenn in der Anfangsphase nicht jeder Tag nach Plan verläuft. Das ist normal und gehört dazu, denn lieb gewonnene Gewohnheiten lassen sich nicht von jetzt auf gleich ändern.

Sich langsam und schrittweise an eine neue, gesunde Lebensweise zu gewöhnen und von Woche zu Woche zu steigern, das sollte Ihr Ziel sein. Was wirklich zählt, sind kontinuierliche Fortschritte und Ihre langfristige Gewichtsabnahme.

Beim Abnehmen dürfen Genuss und Lebensfreude nicht zu kurz kommen. Achten Sie bei der Auswahl Ihrer Ernährungs- und Bewegungsaktivitäten also darauf, dass es Ihnen gut geht, schmeckt und Freude bereitet – denn nur so macht Dranbleiben und Durchhalten Spaß!



Bewegung – es muss kein Leistungssport sein



24

Jede Art von körperlicher Aktivität tut gut und verbrennt Kalorien. Schon regelmäßiges Gehen, z. B. 30 Min. / Tag, kann hilfreich sein. Auf den Fahrstuhl verzichten und dafür regelmäßig Treppenstufen steigen, stärkt nachweisbar Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel.

Für einen gesunden Lebensstil ist der bewusste Umgang mit Stress und Entspannung genauso wichtig wie eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung. Setzen Sie zusammen mit formoline L112 auf eine ganzheitliche Verbesserung Ihrer Lebensgewohnheiten.

Meine Belohnung – das habe ich mir verdient!

- ✓ Neue Jeans / neues Kleid / neuer Anzug
- ✓ Friseurbesuch
- ✓ Beauty-Behandlung
- ✓ Wellness-Tag im Thermalbad
- ✓ Ins Lieblingsrestaurant gesund essen gehen
- ✓ Ein Spiel im Stadion besuchen

Meine persönlichen Ideen:



25

Wohlfühltipps – darauf freue ich mich!



26

- ✓ Ein Verwöhnbad **-wenn Ihnen das gut tut!**
- ✓ Lieblingsmusik hören & relaxen
- ✓ Beauty-Abend einlegen
- ✓ Neues Hobby – z. B. im Sportverein
- ✓ Ein Kinobesuch
- ✓ Tagesausflug ins Grüne **-versuchen Sie dabei auch mal neue Strecken**
- ✓ Ausgedehnter Spaziergang
- ✓ Fitness-Studio-Besuch

- ✓ Yoga / Thai Chi / Pilates
- ✓ Saunabesuch
- ✓ Massage
- ✓ Shopping **-z.B. mit der besten Freundin**

Meine persönlichen Ideen:



27

Tag (Datum)	formoline L112 2x tägl. 2 Tabletten	Trinken ca. 2 - 3 l am Tag (1 Glas = ca. 250 ml)	Ernährung Anmerkungen / kcal	Bewegung Art Dauer	Wohlfühl-Programm mind. 2 - 3x pro Woche	So war mein Tag / Woche
1 Mo. 21.04.	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Hefeförnchen statt Croissant, nur 1 kleines Stück Schokolade genascht! Insgesamt ca. 1560 kcal, Super!	Spaziergang 30 Min.	Wohlfühl-Bad	
2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
7	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="background-color: #e91e63; color: white; border-radius: 50%; padding: 5px; font-weight: bold;">Woche 1</div> <div style="text-align: center;"> <p>*Hierbei fassen Sie die Anzahl der Tage zusammen, an denen Sie Ihre geplanten Abnehmmaßnahmen optimal umsetzen konnten.</p> <p>Wochenbilanz* an ___ Tagen an ___ Tagen an ___ Tagen an ___ Tagen Stunden an ___ Tagen</p> </div> <div style="text-align: right;"> <p> </p> <p>___ Tage</p> </div> </div>						

Tag (Datum)	formoline L112 2x tägl. 2 Tabletten	Trinken ca. 2 - 3 l am Tag (1 Glas = ca. 250 ml)	Ernährung Anmerkungen / kcal	Bewegung Art Dauer	Wohlfühl-Programm mind. 2 - 3x pro Woche	So war mein Tag / Woche
1	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
7	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; background-color: red; color: white; text-align: center;">Woche 2</div> <div style="text-align: center;">↓</div> </div>						<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="text-align: center;">↓</div> </div>
Wochenbilanz						
an ___ Tagen		an ___ Tagen		an ___ Tagen Stunden		an ___ Tagen
						___ Tage

Tag (Datum)	formoline L112 2x tägl. 2 Tabletten	Trinken ca. 2 - 3 l am Tag (1 Glas = ca. 250 ml)	Ernährung Anmerkungen / kcal	Bewegung Art Dauer	Wohlfühl-Programm mind. 2 - 3x pro Woche	So war mein Tag / Woche
1	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
7	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; background-color: red; color: white; text-align: center;">Woche 3</div> <div style="text-align: center;">↓</div> </div>						<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="text-align: center;">↓</div> </div>
Wochenbilanz						
an ___ Tagen an ___ Tagen an ___ Tagen an ___ Tagen ___ Stunden an ___ Tagen						___ Tage

Tag (Datum)	formoline L112 2x tägl. 2 Tabletten	Trinken ca. 2 - 3 l am Tag (1 Glas = ca. 250 ml)	Ernährung Anmerkungen / kcal	Bewegung Art Dauer	Wohlfühl-Programm mind. 2 - 3x pro Woche	So war mein Tag / Woche	
1	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 					
2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 					
3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 					
4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 					
5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 					
6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 					
7	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 					
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> Woche 4 </div>						<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> </div>	
Wochenbilanz						<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> an ___ Tagen</div> <div> an ___ Tagen</div> <div> an ___ Tagen</div> <div> an ___ Tagen Stunden</div> <div> an ___ Tagen</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> </div> <p>___ Tage</p>

Tag (Datum)	formoline L112 2x tägl. 2 Tabletten	Trinken ca. 2 - 3 l am Tag (1 Glas = ca. 250 ml)	Ernährung Anmerkungen / kcal	Bewegung Art Dauer	Wohlfühl-Programm mind. 2 - 3x pro Woche	So war mein Tag / Woche
1	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
7	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; background-color: red; color: white; text-align: center;">Woche 5</div> <div style="text-align: center;">↓</div> </div>						<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="text-align: center;">↓</div> </div>
Wochenbilanz						
an ___ Tagen an ___ Tagen an ___ Tagen an ___ Tagen ___ Stunden an ___ Tagen						___ Tage

Tag (Datum)	formoline L112 2x tägl. 2 Tabletten	Trinken ca. 2 - 3 l am Tag (1 Glas = ca. 250 ml)	Ernährung Anmerkungen / kcal	Bewegung Art Dauer	Wohlfühl-Programm mind. 2 - 3x pro Woche	So war mein Tag / Woche	
1	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 					
2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 					
3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 					
4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 					
5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 					
6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 					
7	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 					
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> Woche 6 </div>							
Wochenbilanz						an ___ Tagen an ___ Tagen an ___ Tagen an ___ Tagen ___ Stunden an ___ Tagen	 ___ ___ ___ Tage

Tag (Datum)	formoline L112 2x tägl. 2 Tabletten	Trinken ca. 2 - 3 l am Tag (1 Glas = ca. 250 ml)	Ernährung Anmerkungen / kcal	Bewegung Art Dauer	Wohlfühl-Programm mind. 2 - 3x pro Woche	So war mein Tag / Woche
1	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
7	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px; color: white; font-weight: bold;">Woche 7</div> <div style="text-align: center;">↓</div> </div>						<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="text-align: center;">↓</div> </div>
Wochenbilanz						an ___ Tagen an ___ Tagen an ___ Tagen an ___ Tagen ___ Stunden an ___ Tagen
						___ ___ ___ Tage

Tag (Datum)	formoline L112 2x tägl. 2 Tabletten	Trinken ca. 2 - 3 l am Tag (1 Glas = ca. 250 ml)	Ernährung Anmerkungen / kcal	Bewegung Art Dauer	Wohlfühl-Programm mind. 2 - 3x pro Woche	So war mein Tag / Woche	
1	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 					
2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 					
3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 					
4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 					
5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 					
6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 					
7	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 					
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> Woche 8 </div>						<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> </div>	
Wochenbilanz						<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> an ___ Tagen </div> <div> Stunden </div> <div> an ___ Tagen </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> </div> ___ Tage

Tag (Datum)	formoline L112 2x tägl. 2 Tabletten	Trinken ca. 2 - 3 l am Tag (1 Glas = ca. 250 ml)	Ernährung Anmerkungen / kcal	Bewegung Art Dauer	Wohlfühl-Programm mind. 2 - 3x pro Woche	So war mein Tag / Woche	
1	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 					
2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 					
3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 					
4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 					
5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 					
6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 					
7	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 					
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> Woche 9 </div>						<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> </div>	
Wochenbilanz						<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> an ___ Tagen</div> <div> an ___ Tagen</div> <div> an ___ Tagen</div> <div> an ___ Tagen Stunden</div> <div> an ___ Tagen</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> </div> <p style="text-align: center;">___ Tage</p>

Tag (Datum)	formoline L112 2x tägl. 2 Tabletten	Trinken ca. 2 - 3 l am Tag (1 Glas = ca. 250 ml)	Ernährung Anmerkungen / kcal	Bewegung Art Dauer	Wohlfühl-Programm mind. 2 - 3x pro Woche	So war mein Tag / Woche
1	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
7	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; background-color: #e91e63; color: white; text-align: center; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> Woche 10 </div> <div style="text-align: center;">↓</div> </div>						<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="text-align: center;">↓</div> </div>
Wochenbilanz						
an ___ Tagen an ___ Tagen an ___ Tagen an ___ Tagen ___ Stunden an ___ Tagen						___ ___ ___ Tage

Tag (Datum)	formoline L112 2x tägl. 2 Tabletten	Trinken ca. 2 - 3 l am Tag (1 Glas = ca. 250 ml)	Ernährung Anmerkungen / kcal	Bewegung Art Dauer	Wohlfühl-Programm mind. 2 - 3x pro Woche	So war mein Tag / Woche
1	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
7	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> Woche 11 </div>						<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> </div>
Wochenbilanz						an ___ Tagen an ___ Tagen an ___ Tagen an ___ Tagen ___ Stunden an ___ Tagen
						___ ___ ___ Tage

Tag (Datum)	formoline L112 2x tägl. 2 Tabletten	Trinken ca. 2 - 3 l am Tag (1 Glas = ca. 250 ml)	Ernährung Anmerkungen / kcal	Bewegung Art Dauer	Wohlfühl-Programm mind. 2 - 3x pro Woche	So war mein Tag / Woche
1	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
7	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 				
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; background-color: #e91e63; color: white; text-align: center;">Woche 12</div> <div style="text-align: center;">↓</div> </div>						<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="text-align: center;">↓</div> </div>
Wochenbilanz						
an ___ Tagen an ___ Tagen an ___ Tagen an ___ Tagen _____ Stunden an ___ Tagen						_____ Tage



formoline L112 erhalten Sie in Ihrer Apotheke in der 160er Großpackung „Dranbleiben“ mit Preisvorteil.

Bei weiteren Fragen zum Thema Abnehmen mit formoline L112 steht Ihnen unser Beraterteam jederzeit gerne zur Verfügung.

Servicehotline: +49 (0) 60 21 / 43 90 33 80

E-Mail: service@formoline.de

