

Datum Gewichtkg Points pro Tag

Points-Tagebuch

Name

Woche von bis

Gewicht Anfangkg, Endekg

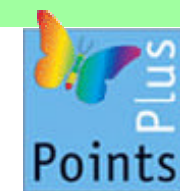
Abnahme in dieser Woche kg

			Points

Notieren Sie verbrauchte Points entweder rechts in der senkrechten Spalte oder streichen Sie sie hier ab.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34

Typ Verdienen Sie sich Bonus-Points durch Bewegung.	Bewegung _____ _____ _____	Bonus Points _____	Genutzte Points _____



- ### Die 6 Fit-Formeln!
- 5 am Tag - 5x Obst und Gemüse!
Obst und Gemüse - ein gesunder Hochgenuss
 - Calcium - Nahrung für die Knochen!
2x calciumreiche Lebensmittel pro Tag
 - Fett ist nicht gleich Fett!
Bevorzugen Sie pflanzliche Fette & Öle
 - Die Abwechslung macht's!
Wählen Sie verschiedene Lebensmittel
 - Alkohol - Genuss in Maßen!
Verwenden Sie Ihre Points für Alkohol sparsam
 - Trinken Sie sich fit!
1,5 bis 3 Liter täglich

Dies ist eine künstlerisch freie Kopie des Points-Tagebuches von Weight Watchers. Alle Rechte (Logo, Design und Text) liegen bei Weight Watchers. Die Kopie darf für den privaten Gebrauch frei genutzt werden.
http://www.simkleine.de

Notieren Sie verbrauchte Points entweder rechts in der senkrechten Spalte oder streichen Sie sie hier ab.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34

Bonus Points

Genutzte Points

Tipp: 4 Points am Tag können Sie aufsparen!

Bewegung: _____

Gespart: _____
 Bank: _____

Notieren Sie verbrauchte Points entweder rechts in der senkrechten Spalte oder streichen Sie sie hier ab.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34

Bonus Points

Genutzte Points

Tipp: Trinken Sie 1,5 bis 2 Liter täglich!

Bewegung: _____

Gespart: _____
 Bank: _____

Notieren Sie verbrauchte Points entweder rechts in der senkrechten Spalte oder streichen Sie sie hier ab.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34

Bonus Points

Genutzte Points

Tipp: Waren Sie heute schon sportlich aktiv? 

Bewegung:


Gespart:
 Bank:

Notieren Sie verbrauchte Points entweder rechts in der senkrechten Spalte oder streichen Sie sie hier ab.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34

Bonus Points

Genutzte Points

Tipp: 2 x täglich calciumreiche Lebensmittel 

Bewegung:

Gespart:
 Bank:

Datum Gewichtkg Points pro Tag

Notieren Sie verbrauchte Points entweder rechts in der senkrechten Spalte oder streichen Sie sie hier ab.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34

Tip: Probieren Sie die Micro Bon-Bons!

Bewegung: _____

Bank: _____

Bonus Points: _____

Genutzte Points: _____

Gespart: _____

Datum Gewichtkg Points pro Tag

Notieren Sie verbrauchte Points entweder rechts in der senkrechten Spalte oder streichen Sie sie hier ab.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34

Tip: 5 x täglich Obst und Gemüse!

Bewegung: _____

Bank: _____

Bonus Points: _____

Genutzte Points: _____

Gespart: _____