

Wiegen und messen!

Datum							
Wiegen							
Aktuell							
Vorwoche							
Differenz							
Messen							
Ich messe <input type="radio"/> links <input type="radio"/> rechts							
Hals							
Oberarm							
Brustumfang							
Unterbrust							
Taille							
Hüfte							
Oberschenkel							
über dem Knie							
Wade							
Fußgelenk							
Gesamt							
Veränderung							

Tipps und Tricks zum Ausfüllen!

Datum	Gib hier jeweils das Datum des Wiegens bzw. der Messung ein.
Wiegen	
Aktuell	In dieses Feld trägst du dein niegelagertes, frischestes Gewicht ein
Vorwoche	Hier trägst du das Gewicht ein, das beim letzten Wiegen dein Ergebnis war
Differenz	Rechne aus, wie viel du zu- oder abgenommen hast und trage das Ergebnis in diesem Feld ein.
Messen	
Links oder rechts?	Linke und rechte Seite sind meistens nicht gleich - entscheide dich daher für eine und bleib dabei.
Hals	Einmal drum - den Wert lässt du am besten von jemand anders ablesen oder schaut in den Spiegel.
Oberarm	Dickste Stelle des Oberarms. Funfact: Die "verrutscht" beim Abnehmen gerne woanders hin!
Brustumfang *	Einmal komplett drumherum messen.
Unterbrust *	Einmal <u>unterhalb</u> der Brust drumherum messen (das ist übrigens der <u>richtige</u> Zahlenwert bei der BH-Größe!)
Taille	Schlankste Stelle der Taille! Wenn die Taille leider noch nicht in Sicht ist, miss auf Bauchnabelhöhe
Hüfte	Breiteste Stelle, einmal um das Popöchen. Achte darauf das Maßband ungefähr rundum auf einer Höhe zu halten
Oberschenkel	Dickste Stelle. Pfligt recht weit oben am Beinansatz zu liegen.
über dem Knie	Über dem Knie ist gerne ein kleines Pölsterchen - genau das bitte mitmessen.
Wade	Die kräftigste Stelle - Waden sind gerne relativ stur und bestehen auf ihr Format. Geduld!
Fußgelenk	Da tut sich durchaus etwas! Vor allem, wenn du vorher mit Wassereinlagerungen zu tun hattest.
Gesamt	Rechne alle soeben gemessenen und eingetragenen Zentimeter zusammen. Trage die Summe hier ein.
Veränderung	Ziehe nun den Wert aus "Gesamt aktuell" von dem Wert "Gesamt vorher" ab.

* Manche Frauen berichten beim Abnehmen von einem Schrumpfen ihrer Oberweite. Ich behaupte jedoch, dass dieser Verlust eher etwas mit dem schwindenden Fett an Rücken und Oberbauch zu tun hat! Daher messen wir den normalen Brustumfang inklusive Brust und dazu noch den Umfang unter der Brust entlang um den Körper.

Die Differenz der beiden Werte verrät dir, wo sich sich die Zentimeter davon gemacht haben. Ist die Differenz relativ konstant, ist es jedenfalls nicht von der Oberweite abgeschmolzen!