Gezondheidscoach Leudal

Afvalgrafiek van

.....

Kilo (eraf of erbij)											
+ 2,5											
+ 2,0											
+ 1,5											
+ 1,0											
+ 0,5											
Uitgangsgewicht 0											
- 0,5											
- 1											
- 1,5											
- 2											
- 2,5											
- 3											
- 3,5											
- 4											
- 4,5											
- 5											
Maak een nieuwe grafiek											
Week	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Als je niet meer verder kunt op deze grafiek (omdat je meer dan 5 kg bent afgevallen of langer dan 10 weken aan het afvallen bent), maak dan een nieuwe en ga op dezelfde manier door.

Deze grafiek geeft je een totaalbeeld van je vooruitgang.