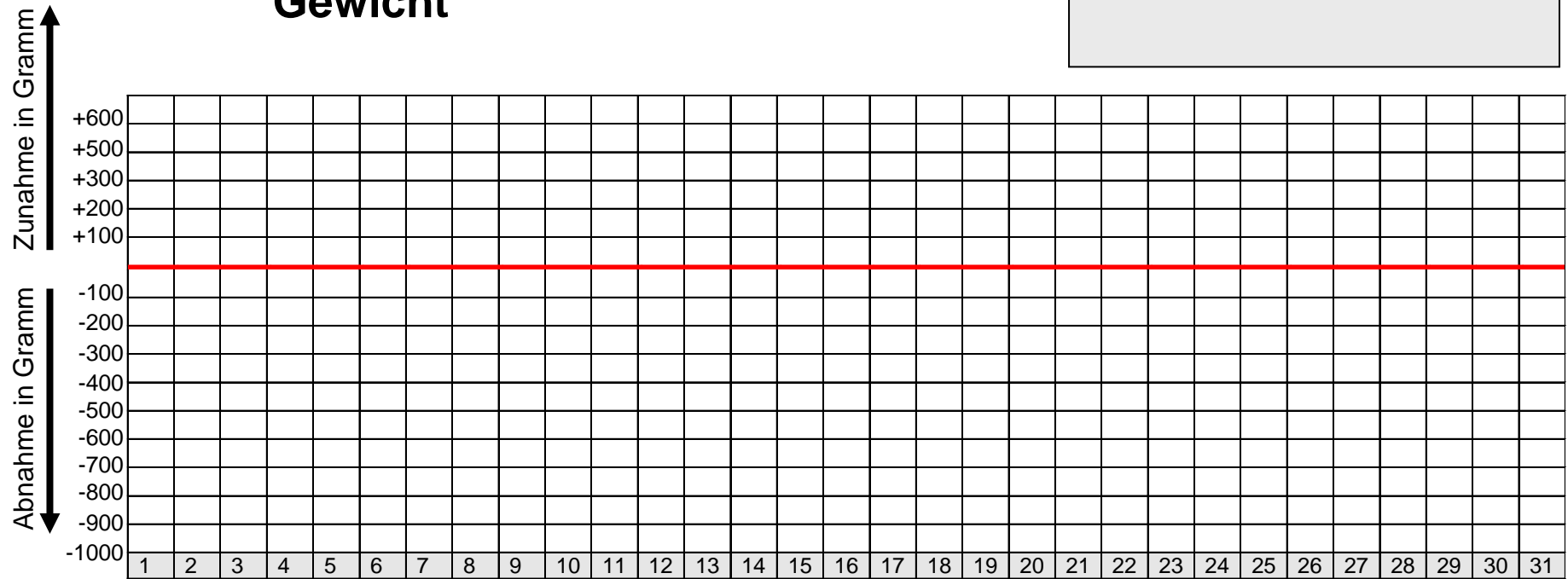


Mit freundlicher Empfehlung von Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt

Selbstdokumentation Gewicht



Name: _____ Ausgangsgewicht:kg Zielgewicht:kg **Tage**

Monat: _____ Jahr: _____

*Die rote Linie im Diagramm stellt Ihr Ausgangsgewicht dar. Sie können nun jeden Tag eintragen, wieviel Gramm Sie zu- oder abgenommen haben.
Wiegen Sie sich immer morgens nackt oder in Unterwäsche nachdem Sie die Harnblase entleert haben.*