



MONATSÜBERSICHT

Diese Übersicht gestattet Ihnen, die Fortschritte Monat für Monat im Auge zu behalten. Gleichzeitig lässt sich daran ablesen, wie stark die tägliche Menge an schnell verfügbaren Kohlenhydraten das persönliche Ergebnis beeinflusst. Markieren Sie das tägliche Gesamtergebnis mit einem Punkt im entsprechenden Kästchen. Wählen Sie dazu jeweils die Farbe, die der Menge der schnell verfügbaren Kohlenhydrate entspricht, die Sie an diesem Tag gegessen haben (0 bis 1 = grün; 2 = gelb; 3 oder mehr = rot). Wenn Sie mitten im Monat Taillenumfang _____

anfangen, bleiben die vorherigen Tage einfach frei. Ende des Monats notieren Sie Gewicht und Taillenumfang und vergleichen diese Werte mit dem Ausgangsniveau. Tragen Sie hier bitte Ihre Werte vor Beginn des Programms ein: Gewicht _____ Taillenumfang _____

