

Vej dig en gang om måneden

Notér din vægt i dette skema.

Søg hjælp hvis du pludseligt taber dig uden det er planlagt.

Måned	år: 20__ Din vægt	år: 20__ Din vægt	år: 20__ Din vægt
Januar			
Februar			
Marts			
April			
Maj			
Juni			
Juli			
August			
September			
Oktober			
November			
December			