

Ihr persönliches amapur Tagebuch

DIÄT START	Gewicht (in kg)	Bauchum- fang (in cm)	Anzahl amapur-Mahl- zeiten gegessen (mind. 12)	Kalorienfreie Getränke (in Liter)	Sport / Bewegung (in Min.)	Gesündigt? Was?	Notizen (z. B.: Wohlbe- finden, Lieblingsprodukt, Kompliment bekommen...)
1. Tag							
2. Tag							
3. Tag							
4. Tag							
5. Tag							
6. Tag							
7. Tag							
8. Tag							
9. Tag							
10. Tag							
11.Tag							
12. Tag							
13. Tag							
14. Tag							
15. Tag							
16. Tag							
17. Tag							
18. Tag							
19. Tag							
20. Tag							
21. Tag							
DIÄT ENDE							