

Entwicklung und Zielsetzung für meinen prozentualen Körperfettgehalt

%	1. Monat	2. Monat	3. Monat	4. Monat	5. Monat	6. Monat	7. Monat	8. Monat	9. Monat	10. Monat	11. Monat	12. Monat	%
40													40
39,5													39,5
39													39
38,5													38,5
38													38
37,5													37,5
37													37
36,5													36,5
36													36
35,5													35,5
35													35
34,5													34,5
34													34
33,5													33,5
33													33
32,5													32,5
32													32
31,5													31,5
31													31
30,5													30,5
30													30
29,5													29,5
29													29
28,5													28,5
28													28
27,5													27,5
27													27
26,5													26,5
26													26
25,5													25,5
25													25
24,5													24,5
24													24
23,5													23,5
23													23
22,5													22,5
22													22
21,5													21,5
21													21
20,5													20,5
20													20
19,5													19,5
19													19
18,5													18,5
18													18
17,5													17,5
17													17
16,5													16,5
16													16
15,5													15,5
15													15
14,5													14,5
14													14
13,5													13,5
13													13
12,5													12,5
12													12
11,5													11,5
11													11
10,5													10,5
10													10

Dieses Messprotokoll ist für: _____
 Zeit meiner Lebenserfahrung: _____ Jahre

Mein Ziel ist: _____ %
 Ziel erreicht: ja nein

Start des Messprotokolls am: _____
 Ende des Messprotokolls am: _____

Körperfett am Start: _____ %
 Körperfett am Ende: _____ %

Meine 3 wichtigsten Gründe um mein Ziel zu erreichen:

1. _____
2. _____
3. _____

Entwicklung und Zielsetzung für meinen prozentualen Körperfettgehalt

Anleitung zum Ausfüllen des Messprotokolls:

Bevor Sie mit der Messung über einen längeren Zeitraum beginnen:

1. Tragen Sie bitte Ihren Namen und Ihr Alter ein.
2. Tragen Sie das Startdatum des Protokolls ein.
3. Tragen Sie das geplante Ende des Protokolls ein.
Beachten Sie dabei bitte, dass Änderungen dieser Art Zeit brauchen, um nachhaltig zu sein.
Geben Sie sich und Ihrem Körper diese Zeit, um das gesetzte Ziel ohne Stress zu erreichen.
4. Tragen Sie Ihren prozentualen Körperfettgehalt beim Start an.
Verwenden Sie möglichst den Durchschnittswert aus mehreren (4-8) Messungen.
5. Tragen Sie Ihr konkretes Ziel ein.
Bitte setzen Sie sich ein realistisches und im gewählten Zeitraum auch erreichbares Ziel.
Wenn Sie wollen markieren Sie das Ziel auch in der Tabelle durch eine farbliche Linie.
6. Überlegen Sie sich Ihre 3 wichtigsten Gründe, warum Sie dieses Ziel erreichen wollen.
Tragen Sie Ihre Ziele auch in das Protokoll ein, damit Sie sie immer vor Augen haben.

Ausfüllen des Protokolls während des Messzeitraums:

Jeder Monat hat 4 Spalten für ca. 4 Wochen bzw. 4 Messwerte eines Monats.

Messen Sie entweder einmal wöchentlich und verwenden dann diesen Wert,
oder zweimal wöchentlich und verwenden den Durchschnitt beider Messwerte.

Machen Sie ein Kreuz in das jeweilige Kästchen, oder malen Sie das Kästchen aus.

Geben Sie kurzfristigen Schwankungen nach oben oder unten keine Beachtung.
Die Schwankungen sind bei einem längeren Messzeitraum nicht von Bedeutung.
Eine Tendenz, eine Richtung der Entwicklung, erkennen Sie nach 3-4 Monaten.

Wenn das Ende des Messzeitraums gekommen ist:

1. Tragen Sie Ihren prozentualen Körperfettgehalt beim Ende an.
Verwenden Sie möglichst den Durchschnittswert aus mehreren (4-8) Messungen.
Sie können z. B. ganz einfach die Messungen des letzten Monats oder auch der zwei letzten Monate verwenden und daraus den Durchschnitt für den Endstand ermitteln.
2. Vergleichen Sie den Endstand mit Ihrem gesetzten Ziel.

Haben Sie Ihr Ziel fast oder ganz erreicht? Herzlichen Glückwunsch!
Belohnen Sie sich dafür! Was wollten Sie schon lange einmal machen?

Haben Sie Ihr Ziel nicht ganz erreicht? Überlegen Sie bitte die Gründe.
War das Ziel zu optimistisch? War der gewählte Zeitraum dafür zu kurz?
Was hat Sie von Ihrem Ziel abgehalten? Setzen Sie sich ein neues Ziel!