

SENSE MÅLESKEMA

En vigtig del af processen frem mod din ideelvægt er, at du holder styr på dine mål og din vægt.

Det er utroligt motiverende at se, hvor mange kilo og centimeter der forsvinder.

Senere vil målene hjælpe dig med at holde din ideelvægt.

V = venstre **H** = højre

[illegible]

Sådan gør du

- Vælg en ugentlig vejedag, hvor du kan sætte vejningen ind som en del af din daglige rutine. Vej dig fremover kun på denne dag, og gør det på cirka samme tidspunkt på dagen.
- Mål dig med det tilhørende målebånd hver 14. dag eller efter behov.
- Mål og vej dig uden tøj på.
- Notér dato, vægt og mål.

Du kan frit downloade og printe et nyt Sense-måleskema på sensekost.dk.

TIP!

Læg dit måleskema
på badeværelset,
så det altid er
ved hånden.