I FORMs matplan

Du fyller ut nøyaktig de målene du selv vil.

MITT MÅL: Hva vil jeg veie? _____ kg

iFORM
MATPLAN
iform.nu/matplaner

Start (uke 0) – skriv ned målene dine før du starter med matplanen.

Vekt	Midjemål	Hofte	Arm	Lår
Vekt når du begynner på matplanen	Mål mellom øverste del av hoftebeinet og nederste ribbein	Mål rundt hoftene der du er bredest du er bredest	Mål omkretsen av overarmen (samme sted hver gang)	Mål omkretsen av låret ditt (samme sted hver gang)
_____ kg	_____ cm	_____ cm	_____ cm	_____ cm

Uke 1 – noter målene dine i slutten av uka, f.eks. fredag morgen

Vekt	Midjemål	Hofte	Arm	Lår
_____ kg	_____ cm	_____ cm	_____ cm	_____ cm
Forskjel (+/-) _____ kg	Forskjel (+/-) _____ cm	Forskjel (+/-) _____ cm	Forskjel (+/-) _____ cm	Forskjel (+/-) _____ cm

Ukas notater

Uge 2 – noter målene dine i slutten av uka, f.eks. fredag morgen

Vekt	Midjemål	Hofte	Arm	Lår
_____ kg	_____ cm	_____ cm	_____ cm	_____ cm
Forskjel (+/-) _____ kg	Forskjel (+/-) _____ cm	Forskjel (+/-) _____ cm	Forskjel (+/-) _____ cm	Forskjel (+/-) _____ cm

Ukas notater

Uge 3 – noter målene dine i slutten av uka, f.eks. fredag morgen

Vekt	Midjemål	Hofte	Arm	Lår
kg	cm	cm	cm	cm
Forskjel (+/-) kg	Forskjel (+/-) cm	Forskjel (+/-) cm	Forskjel (+/-) cm	Forskjel (+/-) cm

Ukas notater

Uge 4 – noter målene dine i slutten av uka, f.eks. fredag morgen

Vægt	Midjemål	Hofte	Arm	Lår
kg	cm	cm	cm	cm
Forskjel (+/-) kg	Forskjel (+/-) cm	Forskjel (+/-) cm	Forskjel (+/-) cm	Forskjel (+/-) cm

Ukas notater

Uge 5 – noter målene dine i slutten av uka, f.eks. fredag morgen

Vekt	Midjemål	Hofte	Arm	Lår
kg	cm	cm	cm	cm
Forskjel (+/-) kg	Forskjel (+/-) cm	Forskjel (+/-) cm	Forskjel (+/-) cm	Forskjel (+/-) cm

Ukas notater

Uge 6 – noter målene dine i slutten av uka, f.eks. fredag morgen

Vekt	Midjemål	Hofte	Arm	Lår
kg	cm	cm	cm	cm
Forskjel (+/-) kg	Forskjel (+/-) cm	Forskjel (+/-) cm	Forskjel (+/-) cm	Forskjel (+/-) cm

Ukas notater

Uge 7 – noter målene dine i slutten av uka, f.eks. fredag morgen

Vekt	Midjemål	Hofte	Arm	Lår
kg	cm	cm	cm	cm
Forskjel (+/-) kg	Forskjel (+/-) cm	Forskjel (+/-) cm	Forskjel (+/-) cm	Forskjel (+/-) cm

Ukas notater

Uge 8 – noter målene dine i slutten av uka, f.eks. fredag morgen

Vekt	Midjemål	Hofte	Arm	Lår
kg	cm	cm	cm	cm
Forskjel (+/-) kg	Forskjel (+/-) cm	Forskjel (+/-) cm	Forskjel (+/-) cm	Forskjel (+/-) cm

Ukas notater