

I FORM kostplan

Du udfylder præcis de mål, du selv har lyst til.

MIT MÅL: Hvad vil jeg gerne veje? kg

iFORM

KOSTPLAN

iform.dk/kostplaner

Start (uge 0) – noter dine mål, inden du går i gang med kostplanen

Vægt

Din vægt ved
kostplanens start

kg

Taljemål

Mål lige mellem det
øverste af hoftebenet
og nederste ribben

cm

Hofte

Mål rundt om hofterne,
der hvor
du er bredest

cm

Arm

Mål omkredsen af
din overarm (samme
sted hver gang)

cm

Lår

Mål omkredsen af
dit lår (samme sted
hver gang)

cm

Uge 1 – noter dine mål i slutningen af ugen, fx fredag morgen

Vægt

kg

Forskel (+/-)

kg

Taljemål

cm

Forskel (+/-)

cm

Hofte

cm

Forskel (+/-)

cm

Arm

cm

Forskel (+/-)

cm

Lår

cm

Forskel (+/-)

cm

Ugens noter

Uge 2 – noter dine mål i slutningen af ugen, fx fredag morgen

Vægt

kg

Forskel (+/-)

kg

Taljemål

cm

Forskel (+/-)

cm

Hofte

cm

Forskel (+/-)

cm

Arm

cm

Forskel (+/-)

cm

Lår

cm

Forskel (+/-)

cm

Ugens noter

Uge 3 – noter dine mål i slutnigen af ugen, fx søndag morgen

Vægt

kg

Forskel (+/-)

kg

Taljemål

cm

Forskel (+/-)

cm

Hofte

cm

Forskel (+/-)

cm

Arm

cm

Forskel (+/-)

cm

Lår

cm

Forskel (+/-)

cm

Ugens noter

Uge 4 – noter dine mål i slutnigen af ugen, fx fredag morgen

Vægt

kg

Forskel (+/-)

kg

Taljemål

cm

Forskel (+/-)

cm

Hofte

cm

Forskel (+/-)

cm

Arm

cm

Forskel (+/-)

cm

Lår

cm

Forskel (+/-)

cm

Ugens noter

Uge 5 – noter dine mål i slutnigen af ugen, fx fredag morgen

Vægt

kg

Forskel (+/-)

kg

Taljemål

cm

Forskel (+/-)

cm

Hofte

cm

Forskel (+/-)

cm

Arm

cm

Forskel (+/-)

cm

Lår

cm

Forskel (+/-)

cm

Ugens noter

Uge 6 – noter dine mål i slutnigen af ugen, fx fredag morgen

Vægt

kg

Forskel (+/-)

kg

Taljemål

cm

Forskel (+/-)

cm

Hofte

cm

Forskel (+/-)

cm

Arm

cm

Forskel (+/-)

cm

Lår

cm

Forskel (+/-)

cm

Ugens noter

Uge 7 – noter dine mål i slutnigen af ugen, fx fredag morgen

Vægt

kg

Forskel (+/-)

kg

Taljemål

cm

Forskel (+/-)

cm

Hofte

cm

Forskel (+/-)

cm

Arm

cm

Forskel (+/-)

cm

Lår

cm

Forskel (+/-)

cm

Ugens noter

Uge 8 – noter dine mål i slutnigen af ugen, fx fredag morgen

Vægt

kg

Forskel (+/-)

kg

Taljemål

cm

Forskel (+/-)

cm

Hofte

cm

Forskel (+/-)

cm

Arm

cm

Forskel (+/-)

cm

Lår

cm

Forskel (+/-)

cm

Ugens noter