

I FORMs matplan

Du fyller ut nøyaktig de målene du selv vil.

MITT MÅL: Hva vil jeg veie? kg

i FORM

MATPLAN

iform.nu/matplaner

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

Vekt

Vekt når du begynner på matplanen

kg

Midjemål

Mål mellom øverste del av hoftebeinet og nederste ribbein

cm

Hofte

Mål rundt hoftene der du er bredest du er bredest

cm

Arm

Mål omkretsen av overarmen (samme sted hver gang)

cm

Lår

Mål omkretsen av låret ditt (samme sted hver gang)

cm

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

Vekt

kg

Forskjel (+/-)

kg

Midjemål

cm

Forskjel (+/-)

cm

Hofte

cm

Forskjel (+/-)

cm

Arm

cm

Forskjel (+/-)

cm

Lår

cm

Forskjel (+/-)

cm

Ukas notater

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

Vekt

kg

Forskjel (+/-)

kg

Midjemål

cm

Forskjel (+/-)

cm

Hofte

cm

Forskjel (+/-)

cm

Arm

cm

Forskjel (+/-)

cm

Lår

cm

Forskjel (+/-)

cm

Ukas notater

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

Vekt

kg

Forskjel (+/-)

kg

Midjemål

cm

Forskjel (+/-)

cm

Hofte

cm

Forskjel (+/-)

cm

Arm

cm

Forskjel (+/-)

cm

Lår

cm

Forskjel (+/-)

cm

Ukas notater

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

Vekt

kg

Forskjel (+/-)

kg

Midjemål

cm

Forskjel (+/-)

cm

Hofte

cm

Forskjel (+/-)

cm

Arm

cm

Forskjel (+/-)

cm

Lår

cm

Forskjel (+/-)

cm

Ukas notater

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

Vekt

kg

Forskjel (+/-)

kg

Midjemål

cm

Forskjel (+/-)

cm

Hofte

cm

Forskjel (+/-)

cm

Arm

cm

Forskjel (+/-)

cm

Lår

cm

Forskjel (+/-)

cm

Ukas notater

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

Vekt

kg

Forskjel (+/-)

kg

Midjemål

cm

Forskjel (+/-)

cm

Hofte

cm

Forskjel (+/-)

cm

Arm

cm

Forskjel (+/-)

cm

Lår

cm

Forskjel (+/-)

cm

Ukas notater

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

Vekt

kg

Forskjel (+/-)

kg

Midjemål

cm

Forskjel (+/-)

cm

Hofte

cm

Forskjel (+/-)

cm

Arm

cm

Forskjel (+/-)

cm

Lår

cm

Forskjel (+/-)

cm

Ukas notater

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

Vekt

kg

Forskjel (+/-)

kg

Midjemål

cm

Forskjel (+/-)

cm

Hofte

cm

Forskjel (+/-)

cm

Arm

cm

Forskjel (+/-)

cm

Lår

cm

Forskjel (+/-)

cm

Ukas notater