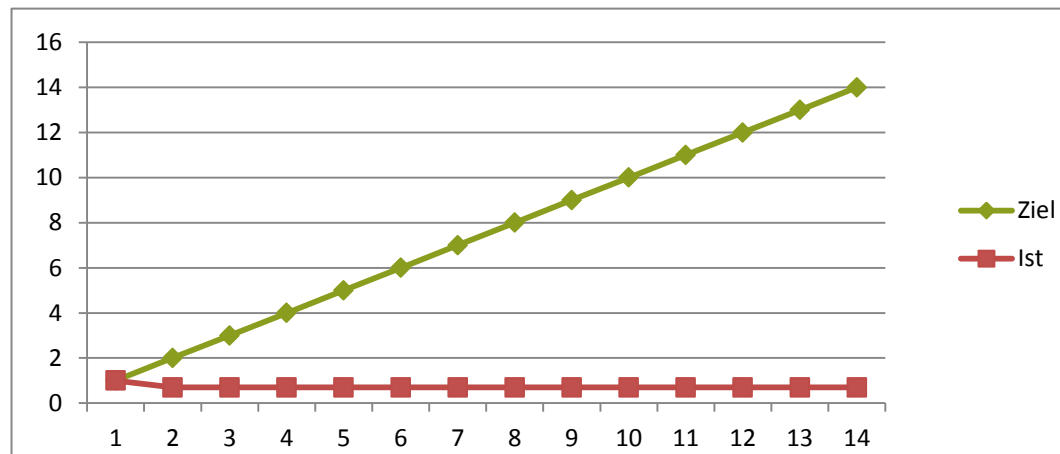


# Gewichtsentwicklung

Start 01.05.2011/KW1

KW	27.4.-1.5.	2-8.5.	9-15.5.	16-22.5.	23-29.5.	30-5.6.	6-12.6.	13-19.6.	20-26.6.	27.6.-3.7.	4.7.-10.7.	11-17.7.	18-24.7.	25-31.7.
Woche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ziel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ist	1	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7



## Beurteilung der Woche 2

Besprechung mit Ernährungsberaterin

Donnerstag und Freitag abends außer Haus gegessen und kein Einhalten der Regel "nur Eiweiß"

noch keine sinnvolle Variante gefunden, welche Speise während der Mittagszeit schnell umsetzbar ist

=> stärkerer Fokus auf den Abend bzw. nur Eiweißzufuhr am Abend, denn in der 1. Woche war diese Strategie erfolgreich

=> kein Überreden oder Gruppenzwang beim Essen außer Haus sollte diese Regel unterbrechen!

