

Vægt-skema

Sådan holder jeg øje med min vægt

Målet med at følge min vægt er, at jeg skal veje ca. _____ kg
 (se vejledning på bagsiden, om hvordan du udfylder vægt-skemaet)

Dit vægt-skema

Skema A	Uge/måned:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Vægt:													

Skema B	Din vægt i kg ↓													
Start														
Uge/måned	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

Vægt-skema (eksempel)

Sådan udfylder du vægt-skemaet

1. Skriv din nuværende vægt i **skema A** under uge/måned 0
2. Skriv også din nuværende vægt ud for **Start** i **skema B**
3. Udfyld hver rubrik i den lodrette kolonne over og under **Start** (i **skema B**), som vist i eksemplet herunder, der starter med en vægt på 60 kg. Hvert trin svarer til ½ kg
4. Markér din startvægt med et kryds ud for måned 0 (i **skema B**)
5. Indfør din vægt i skemaerne en gang om ugen/måned, som vist i eksemplet herunder der starter med **60 kg**

Skema A	Uge/måned:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Vægt:	60	60,5	61	61	61,5	61	61,5	62	62,5	62,5	63	63	63

Skema B	Din vægt i kg ↓	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	64													
	63,3													
	63											×	×	×
	62,5									×	×			
	62								×					
	61,5					×		×						
	61			×	×		×							
	60,5		×											
Start	60	×												
	59,5													
	59													
	58,5													
	58													
	57,5													
	57													
	56,5													
	56													
	55,5													
	Uge/måned	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12