

Matardagbók

Hvers vegna ætla ég að léttast?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Mín markmið.

- _____
- _____
- _____
- _____

Mínar áætlanir

- _____
 - _____
 - _____
 - _____
-

Matardagbók

Fylgstu með árangri þínum:

Dags.	Þyngd (Kg).

Hafðu í huga að margt smátt gerir eitt stórt. Ef þú nærð að léttast um 400g á viku munt þú ná að léttast um 4.8 kg á 3 mánuðum (sem gera 19,2 kg á ári 😊).

1 Vika	1 mánuður	3 mánuðir	6 mánuðir	1 ár
300g	1,2kg	3,6kg	7,2kg	14,4kg
400g	1,6kg	4,8kg	9,6kg	19,2kg
500g	2kg	6kg	12kg	24kg
600g	2,4kg	7,2kg	14,4kg	28,8kg
700g	2,8kg	8,4kg	16,8kg	33,6kg
800g	3,2kg	9,6kg	19,2kg	38,4kg
