

# CM TABEL AFSLANKEN

## Meten is weten!

Met het Herbalife voedingsprogramma wordt je lichaam en spierweefsel goed gevoed. Omdat spierweefsel ongeveer 5x zwaarder is dan vetweefsel, kan het zijn dat je in de beginfase naar verhouding meer centimeters dan kilo's verliest. Meten is dus veel belangrijker dan wegen! En wees eerlijk, het gaat toch om het corrigeren van je figuur en niet alleen je gewicht?!

Het bijhouden van de resultaten is een goede motivatie voor jezelf. Je ziet dat je vet verliest op de plaatsen waar het nodig is, terwijl de weegschaal dit niet altijd aangeeft. De resultaten zijn daarnaast ook belangrijk voor je coach. Hij/zij zal ze regelmatig met je bespreken!

DATUM	BORST	TAILLE	HEUPEN	BOVENBENEN	GEWICHT	VET %
Eerste dag						
Week 1						
Week 2						
Week 3						
Week 4						
Week 5						
Week 6						
Week 7						
Week 8						
Week 9						
Week 10						
Week 11						
Week 12						
Week 13						
Week 14						
Week 15						
Week 16						
Week 17						
Week 18						