

DIE INTERVALLFASTENCHECKLISTE

GRUNDSÄTZLICHES:

Meine Methode:

Meine Essenszeiten:

Meine Fastenzeiten:

Erster Einkauf erledigt:

Meine Mindestzeit für Intervallfasten:

Mein Lieblingsgericht:

Mein Gewicht:

Mein Wunschgewicht:

FORTSCHRITT:

Wohlbefinden nach 1 Woche:

Wohlbefinden nach 2 Wochen:

Wohlbefinden nach 3 Wochen:

Wohlbefinden nach 4 Wochen:

GEWICHTSFORTSCHRITT:

Gewicht nach 1 Woche:

Gewicht nach 2 Wochen:

Gewicht nach 3 Wochen:

Gewicht nach 4 Wochen:

