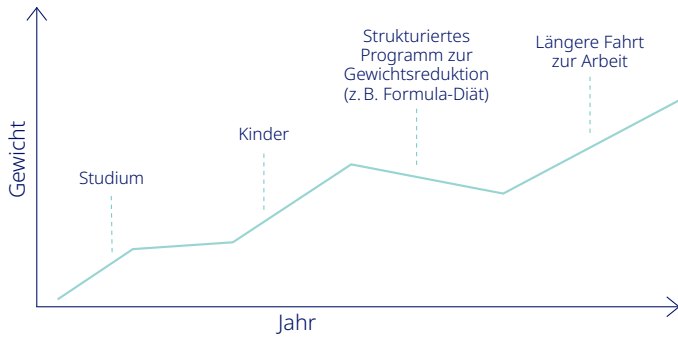


Zeichnen Sie Ihren persönlichen Gewichtsverlauf auf

Menschen nehmen im Laufe der Zeit unterschiedlich zu und ab. Bitte schreiben Sie Ihre Gewichtsveränderungen und die Ereignisse, die mit diesen Veränderungen verbunden waren, auf.



© Academy of Nutrition and Diabetics, *Counseling Overweight Adults: The Lifestyle Patterns Approach and Toolkit*, © 2009. Nachdruck mit Genehmigung