Anleitung

- Nach dem Aufstehen: Harnblase entleeren
- Unmittelbar danach Gewicht ausgezogen oder in Unterwäsche kontrollieren
- Gewicht in Tabelle eintragen
- **Bei starken Gewichtsschwankungen (über 2kg Zu- oder Abnahme innerhalb eines Tages) Arzt anrufen**
- Sie können diesen Vordruck von unserer Website www.axelheider.de (->Service -> Downloads) herunterladen

Name, Vorname: **Zielgewicht:** **kg**

Datum	Uhrzeit	Gewicht (in kg)	Besonderheiten

© Dres. med. Detlef Arleth / Axel Heider. Alle Rechte vorbehalten.

Datum	Uhrzeit	Gewicht (in kg)	Besonderheiten

© Dres. med. Detlef Arleth / Axel Heider. Alle Rechte vorbehalten.