



Period

FRÅN		TILL	
------	--	------	--

DM=Delmål IDAG=Start BRAVO=Slut	IDAG		MÅLEN					
			DM 1	DM 2	DM 3	DM 4	BRAVO	
Vikt		kg						kg
Axlar		cm						cm
Bröstkorg		cm						cm
Överarm		cm						cm
Midjan		cm						cm
Låren		cm						cm
Vader		cm						cm
SUMMA		Räkna ej med kg! CM						Räkna ej med kg! CM