

Personal result

Naam

Leeftijd

Lengte

Startdatum

Streefgewicht

Kg

DOELSTELLINGEN

BODY-CHECK

Datum:

Gewicht:

Kg

BMI:

Vet:

%

Vocht:

%

Spiere:

Kg

Conditie niveau:

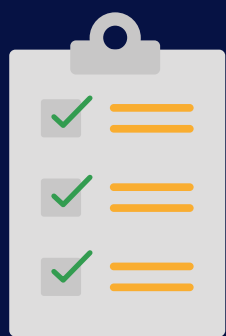
Botmassa:

Kg

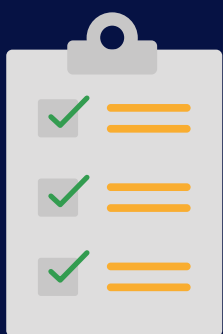
BMR:

Metabolisme leeftijd:

Visceraal vet:








Personal result



BODY-CHECK CM-METING

Datum:

 Borstomvang:	_____	CM
 Buikomvang:	_____	CM
 Heupomvang:	_____	CM
 Beenomvang L:	_____	CM
 Beenomvang R:	_____	CM

Personal result

JOUW WAAROM

VOEDING

Eetpatroon algemeen: Goed / Matig / Gezond

Ontbijt: Goed / Matig / Gezond

Honger momenten: Vaak / Soms / Nooit

Groenten en Fruit: Vaak / Soms / Nooit

Waterdrinken: Aantal: Liter

Herstel voeding na training: Vaak / Soms / Nooit

TRAINING

Favorieten training: Personal / Kracht / Cardio

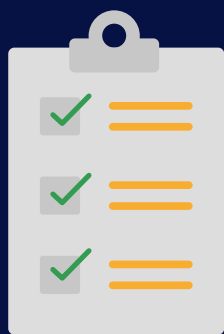
Aantal trainingen per week: Keer

Aantal minuten bewegen per dag: Min.

Personal result

MEETLIJST

Datum	Gewicht	BMI	Vet	Vocht	Spiere	Conditie	Botmassa	BMR	Metab. Leeftijd	Visceraal vet
-------	---------	-----	-----	-------	--------	----------	----------	-----	-----------------	---------------



Personal result

CM-METING

Datum:

Borstomvang: CM

Buikomvang: CM

Heupomvang: CM

Beenomvang L: CM

Beenomvang R: CM

Datum:

Borstomvang: CM

Buikomvang: CM

Heupomvang: CM

Beenomvang L: CM

Beenomvang R: CM

Datum:

Borstomvang: CM

Buikomvang: CM

Heupomvang: CM

Beenomvang L: CM

Beenomvang R: CM

Datum:

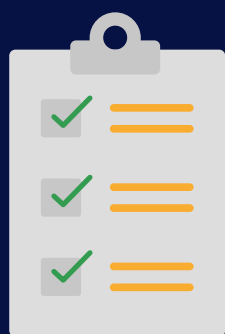
Borstomvang: CM

Buikomvang: CM

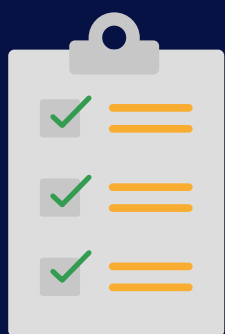
Heupomvang: CM

Beenomvang L: CM

Beenomvang R: CM



Personal result



EIND METING

Datum:

Gewicht: _____ **KG**

Vet: _____ **%**

Spieren: _____ **KG**

Visceraal vet: _____

Buikomvang: _____ **CM**