

FRAMSTEGSTABELL

Gör dina framsteg synliga!

Att ta bilder efter hand kan vara den bästa motivationen du kan få. Då ser du dina framsteg "svart på vitt". Det är lätt att bli blind i spegeln så dina framgångar blir tydligare när du ser det på bild.

Ta ett foto av dig själv idag och kalla det för Dag 1. Ta ett nytt foto varje månad. Försök att ta fotona någorlunda ur samma vinkel och i samma ljus. Och gärna både framifrån, bakifrån och från sidan.

Ta fotona vid samma tid på dagen varje gång, gärna på morgonen före frukost.

En gång i månaden kan du också använda ett måttband för att se hur många centimeter du har krympt. Var noga med att mäta på samma ställen varje gång.

Klicka på länken nedan för att få din egen framstegstabell. Skriv ut den och gör en ny varje månad.

Du mäter såklart bara de delar som känns viktiga för dig.

MINA FRAMSTEG

månad för månad

FÖRE	EFTER

DATUM	FÖRE	EFTER
VIKT		
BYST		
MIDJA		
HÖGER LÅR		
VÄNSTER LÅR		
VÄNSTER VAD		
HÖGER VAD		
HÖGER ÖVERARM		
VÄNSTER ÖVERARM		