

# Start- und Ziel-Check



**Start-Check** am

Das motiviert mich:

(siehe 1. Schritt, Seite 3)

**Mein Taillenumfang beträgt**  cm.

Mein Risiko Herz-Kreislauf- und Stoffwechselkrankheiten (siehe 1. Schritt, Seite 5, Tabelle 1) zu entwickeln, ist  nicht erhöht  erhöht  deutlich erhöht.

**Mein Gewicht:**  kg

**Mein BMI:**  kg/m<sup>2</sup>

Mein Risiko für Folgeerkrankungen (siehe 1. Schritt, Seite 8, Tabelle 3) ist

Es gibt weitere Risikofaktoren:

**Ziel-Check**, so soll es bis  werden.

**Mein Taillenumfang** soll weniger werden, am liebsten  cm weniger.

**Mein Zielgewicht:**  kg

**Mein Ziel-BMI:**  kg/m<sup>2</sup>

Mein Risiko für Folgeerkrankungen wäre dann

Diese weiteren Risikofaktoren sollen sich verändern:

Weitere Erwartungen – das möchte ich erreichen:

# Ist-Check



**Ist-Check** am

**Mein Taillenumfang** beträgt jetzt  cm, das sind  cm weniger als

im Start-Check am

**Mein Startgewicht:**  kg

**Mein Start-BMI:**  kg/m<sup>2</sup>

**Mein Zielgewicht:**  kg

**Mein Ziel-BMI:**  kg/m<sup>2</sup>

**Mein Istgewicht:**  kg

**Mein Ist-BMI:**  kg/m<sup>2</sup>

Ich habe in den vergangenen  Wochen mein Gewicht um  kg reduziert

und damit mein Zielgewicht von  kg  erreicht  nicht erreicht.

Mein Risiko für Folgeerkrankungen (siehe 1. Schritt, Seite 8, Tabelle 3) ist jetzt

Haben sich weitere Risikofaktoren verbessert? Lassen Sie diese zu gegebener Zeit von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin testen. Besprechen Sie die Ergebnisse Ihres Ist-Checks mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

## Ausblick

**Was ich in Zukunft umsetzen möchte:**

Ich verabrede mich mit mir am , um meinen Lebensstil genau zu betrachten.

Ich belohne mich mit , wenn ich mein Gewicht gehalten habe.

**ICH behalte Gutes und Hilfreiches bei, ICH nehme Herausforderungen an und ICH bleibe mit meinem gesundheitsfördernden Lebensstil unterwegs!**