

## Generelt overblik over træning registreret på Endomondo, samt månedsbaseret vægttab

April 2012 (start på livsstilsændring d. 11 april)

« MARTS 2012		APRIL 2012				MAJ 2012 »	
mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag	
26	27	28	29	30	31	1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	1	2	3	4	5	6	

Maj 2012, vægttab 5,9 kg på halvanden måned

« APRIL 2012		MAJ 2012				JUNI 2012 »	
mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag	
30	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31	1	2	3	

Juni 2012, vægttab 3,4 kg på en måned – samlet vægttab 9,3 kg

« MAJ 2012		JUNI 2012				JULI 2012 »	
mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag	
28	29	30	31	1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	1	

Juli 2012, væggtab 2,5 kg på en måned – samlet væggtab 11,8 kg

« JUNI 2012		JULI 2012			AUGUST 2012 »	
mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

August 2012, væggtab 2,3 kg på en måned – samlet væggtab 14,1 kg

« JULI 2012		AUGUST 2012			SEPTEMBER 2012 »	
mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

September 2012, væggtab 3,1 kg på en måned – samlet væggtab 17,2 kg

« AUGUST 2012		SEPTEMBER 2012			OKTOBER 2012 »	
mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Oktober 2012, vægt stabiliseret – jeg skal ikke tabe mig mere!

« SEPTEMBER 2012		OKTOBER 2012			NOVEMBER 2012 »	
mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag
1  	2 	3  	4  	5  	6  	7  
8 	9  	10 	11	12  	13   	14   
15 	16 	17	18  	19  	20   	21    
22 	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4