

Gewicht korrekt messen

Wann?

- Morgens nach dem Aufstehen
- Nach dem Toilettengang

Wie?

- Auf eine gerade, feste Oberfläche stellen
- Ohne Kleidung oder in leichter Kleidung
- Ruhig stehen bleiben, nicht wackeln
- Immer dieselbe Waage nutzen

Wo?

- Auf einem festen Untergrund (kein Teppich)
- Möglichst immer an derselben Stelle

Bauchumfang korrekt messen

Wie?

- Maßband waagrecht um die Taille legen
- Knapp oberhalb des Bauchnabels anlegen
- Entspannt stehen und normal ausatmen

Wo?

- Vor einem Spiegel zur besseren Kontrolle

Messrhythmus

- **Gewicht:** 1x pro Woche reicht aus (z. B. immer montags morgens)
- **Bauchumfang:** 2x pro Monat für längerfristige Veränderungen
- Unter gleichen Bedingungen messen, um vergleichbare Werte zu erhalten

!!! Stresse dich nicht mit „zu häufigem“ Wiegen!!!