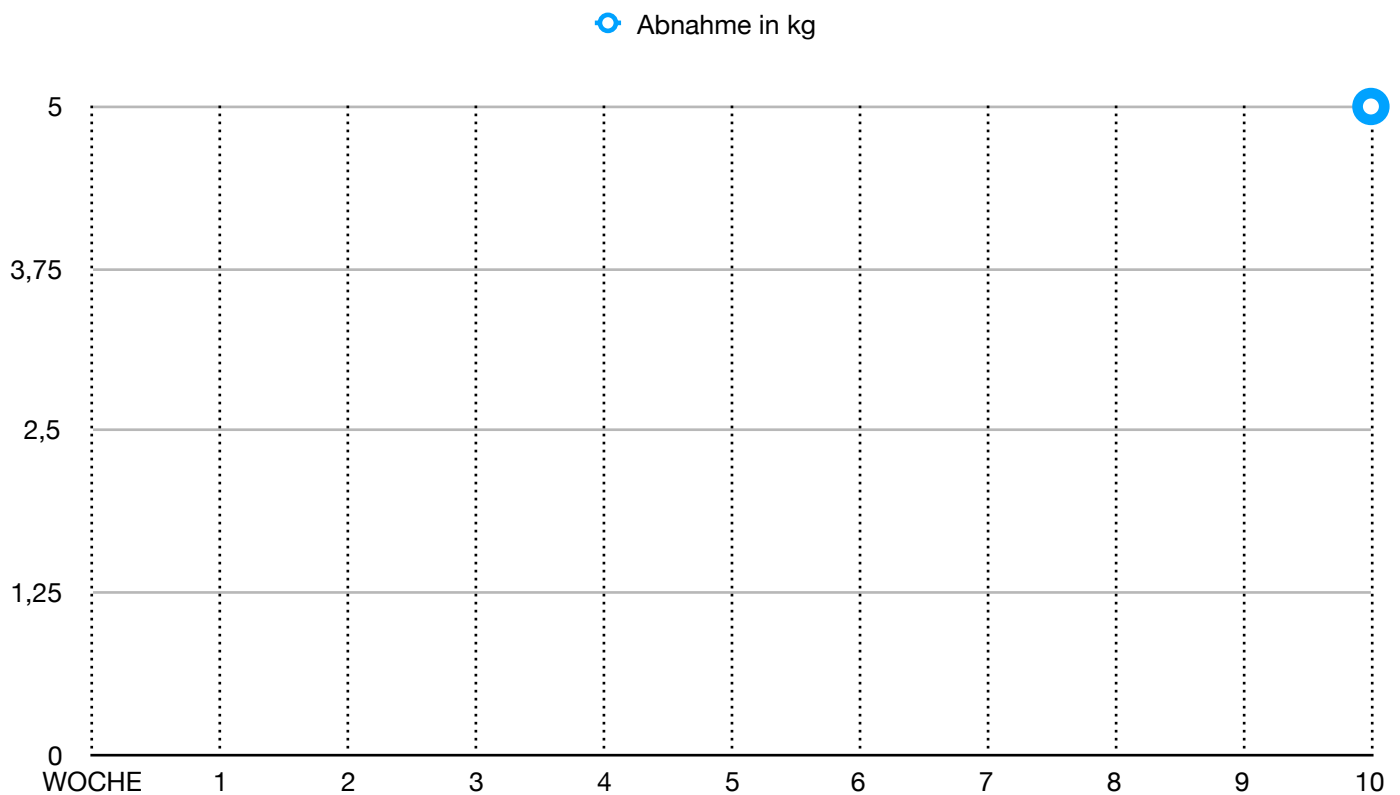


- 5 kg in 10 Wochen Challenge



- Dein **Kalorienverbrauch** pro Tag _____ (-> Aktuelles Gewicht x 24 x 1,2)
- Maximale **Kalorien pro Tag**, um pro Woche 500 g abzunehmen: _____ (Kalorienverbrauch - 500)*.



*Zur Erklärung: 1 kg Körperfett entspricht 7.000 kcal. Wenn ihr jeden Tag 500 Kalorien einspart, nehmt ihr in 2 Wochen 1 kg Fett ab. Mehr Infos findet ihr, wenn ihr diesen QR-Code mit eurem Smartphone fotografiert.