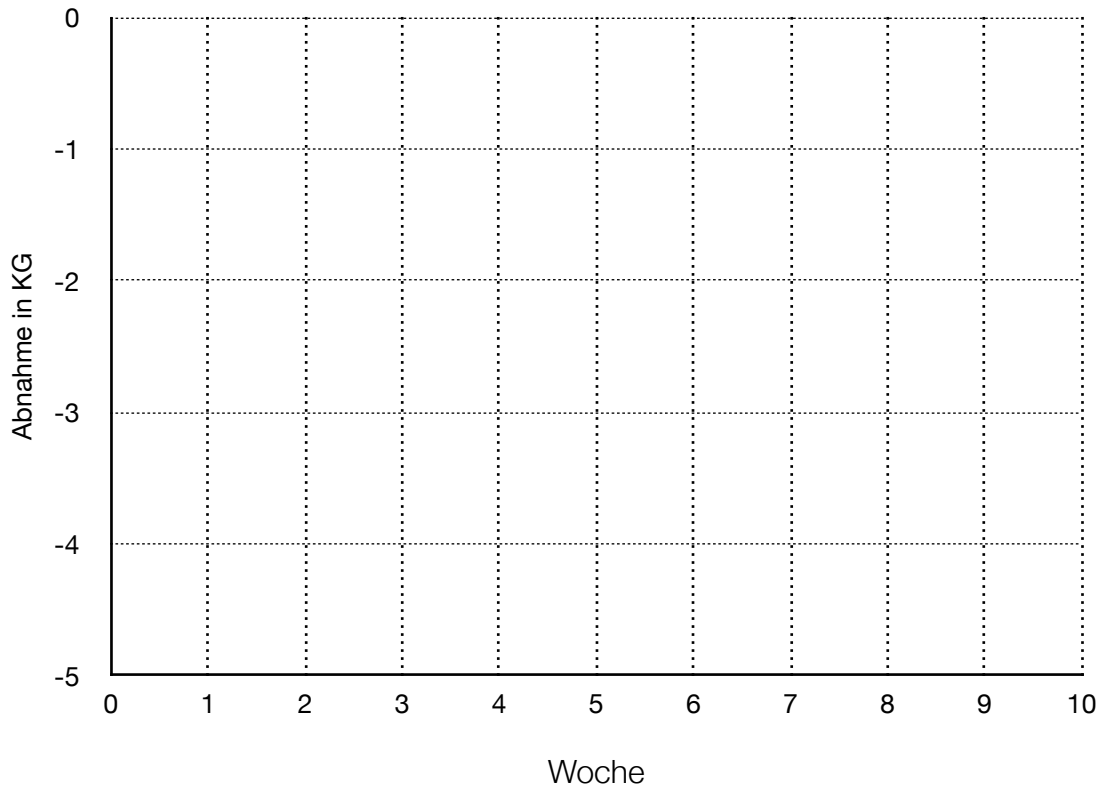


# - 5 kg in 10 Wochen Challenge



- Dein **Kalorienverbrauch** pro Tag \_\_\_\_\_ (aktuelles Gewicht x 24 x 1,2)
- So viele Kalorien darfst du pro Tag essen, wenn du pro Woche 500 g abnehmen möchtest: \_\_\_\_\_ (= dein 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 und erreicht euer Ziel in 10 Wochen.