

Selv-evaluering



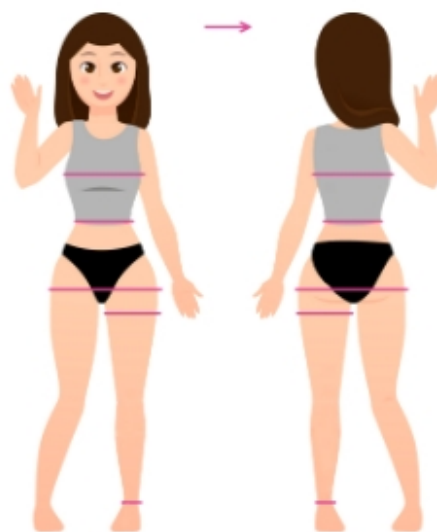
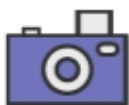
KETOLIV KICKSTART SELV-EVALUERINGS SKEMA

Mål og vej dig optimalt set på dag 1, 10, 20, og 28. Vej dig ikke hver dag



DE KOLDE TAL

- Hvad vejer du, inden du går i gang med Kickstart?
- Hvad vejer du nu?
- Brug et målebånd og mål disse steder på kroppen
 - Brystet
 - Maven
 - Hoften
 - Lår
 - Eventuelt ankel
- Tag et billede forfra, fra siden og bagfra i stramt eller uden tøj



HVORDAN SIDDER DIT TØJ?

TØJ

- Hvordan passer dit tøj i det hele taget?
- Har du tøj du ville ønske du kunne passe?
- Hvordan sidder dine favorit jeans?

BÆLTESTØRRELSE

- Hvilket hul i dine bælter bruger du?



FØLELSER

HVORDAN HAR DU DET?

- Har du det godt?
- Føler du dig tilpas? Fuld af energi og overskud? Eller det modsatte?
- Har du brug for en lur hver dag?

“ What you dont measure
you cannot manage ”