BENT U ER KLAAR VOOR? SCHRIJF DAN NU UW C9 DOELEN OP!

Bedenk wat u met het **C9** programma wilt bereiken. Dit kan van alles zijn, van een paar pondjes kwijtraken tot elke dag de trap nemen.

WELKE DOELEN WILT U BEREIKEN?

De kans dat u het C9 programma succesvol voltooit en u uw doelen bereikt, is groter als u uw vorderingen bijhoudt.

Uw gewicht kan fluctueren gedurende het programma. Noteer alleen uw gewicht op dag 1 en 9.

GEWICHT & LICHAAMSMATEN

OP WELKE MANIER MEET U:

BORST / Meet onder uw oksels op borsthoogte, houd uw arm ontspannen langs uw lichaam.

ARM / Meet halverwege de bovenarm, houd uw arm ontspannen langs uw lichaam.

TAILLE / Meet tussen uw onderste rib en de bovenkant van uw bekken.

HEUPEN / Meet op het breedste deel van uw heupen en billen.

BOVENBEEN / Meet op het breedste deel van uw bovenbeen.

KUIT / Meet op het breedste deel van uw kuit. Ontspan uw kuit tijdens het meten.

MATEN EN GEWICHT VOOR HET C9 PROGRAMMA:

	BORST		HEUPEN
	ARM		BOVENBEEN
	TAILLE		KUIT
			GEWICHT

MATEN EN GEWICHT NA HET C9 PROGRAMMA:

	BORST		HEUPEN
	ARM		BOVENBEEN
	TAILLE		KUIT
			GEWICHT