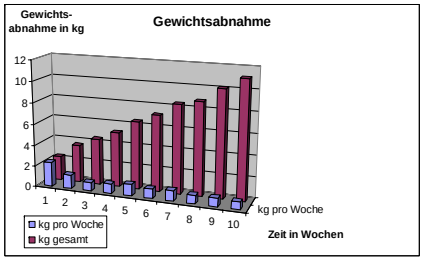
Gewichtsverlauf der T e i l n e h m e r



im Detail

MFP-Gewichtsreduktionskurs Kurs vom Frühjahr 2007

Name		kg	1 Wo	Δ	2 Wo	Δ	3 Wo	Δ	4 Wo	Δ	5 Wo	Δ	6 Wo	Δ	7 Wo	Δ	8 Wo	Δ	9 Wo	Δ	10 Wo	Δ	Δ
		28.04.	05.05		12.05		19.05		26.05		02.06.		10.06.		16.06		23.6.		30.7.		07.07.		
1	w	95	92,8	2,2	92,0	0,8	90,2	1,8	89,6	0,6	88,1	1,5	87,6	0,5	86,2	1,4	85,6	0,6	84,8	0,8	84,3	0,5	**10,7**
2	m	106	102	4,0	100,5	1,5	99,2	1,3	98,2	1,0	97,2	1	---	---	94,5	2,7	93,1	1,4	92,0	1,1	91,0	1,0	**15,0**
3	w	71,5	70	1,5	68,5	1,5	67,5	1,0	67	0,5	66,5	0,5	66,0	0,5	65,5	0,5	64,5	1,0	64,0	0,5	☺W☺		**7,5**
4	w	75	73,5	1,5	72,5	1,0	71,7	0,8	70,9	0,8	70,4	0,5	69,6	0,8	69,6	0	69,1	0,5	68,3	0,8	67,5	0,8	**7,5**
5	w	97	95,5	1,5	94,5	1,0	94,0	0,5	93	1	92	1	91,5	0,5	91,0	0,5	90,0	1,0	89,5	0,5	89	0,5	**8,0**
6	m	117	114,5	2,5	112	2,5	*	*	111,5	0,5	110	1,5	*	*	108	2,0	107	1,0	*	*	106,5	0,5	**10,5**
7	m	76,2	73,9	2,3	73,1	0,8	72,6	0,5	72,1	0,5	70,6	1,5	☺W☺		**70,8**	**0**	70,8	0	70,6	0,2	70,5	0,1	**5,7**
8	w	81,1	79,1	2	78,1	1,0	77,4	0,7	77,2	0,2	76,9	0,3	76,1	0,8	75,9	0,2	75,6	0,3	75,4	0,2	75	0,5	**6,2**
9	w	106	102,5	3,5	100,5	2,0	100,1	0,4	99,1	1	97	2,1	96	1,0	95,5	0,5	94,5	1,0	93,5	1,0	93	0,5	**13,0**
10	m	126	123	3	120,5	2,5	119,5	1,0	117,5	2	115,5	2	113,5	2,0	112	1,5	111	1,0	109	2,0	108	1,0	**18**
11	w	63	61,8	1,2	61,5	0,3	61,3	0,2	59,6	1,7	59,2	0,4	☺W☺		59,2	0	58,7	0,5	58,6	0,1			**4,4**
Schnitt				**2,3**		**1,3**		**0,8**		**0,9**		**1,1**		**0,9**		**1,0**		**0,8**		**0,8**		**0,7**	**11,1**

m = männlich w = weiblich --- = keine Daten verfügbar * = vorübergehend pausierend von MFP ☺W☺ = **Wunschgewicht erreicht**

Ausgangsgewicht

Gewicht nach 10 Wochen

Erläuterungen

- **A**uf der linken Seite findet man jeweils die **Ausgangsgewichte** der mit Nummern bezeichneten Männer und Frauen.
- Nach rechts verläuft die wöchentliche Entwicklung des Körpergewichts und der jeweilige wöchentlich Gewichtsverlust (= **Δ**).
- Die unterste Zeile zeigt die durchschnittliche Gewichtsabnahme der gesamten Gruppe.
- Die **Gesamtgewichtsabnahme** findet sich rechts.