



**Und so funktioniert es:** Messen Sie Ihr Gewicht auch nach Erreichen Ihres Wunschgewichtes einmal pro Woche an einem festen Tag und tragen Sie es in die Gewichtskurve ein. Verbinden Sie den Wert Ihres aktuellen Gewichts mit der letzten Messung. So erhalten Sie eine Gewichtsverlaufskurve. Solange Ihr Gewicht unterhalb der gelben Alarmlinie bleibt, ist Ihr Gewicht in Ordnung. Wenn Ihre Gewichtskurve die gelbe Alarmlinie erreicht, haben Sie 2 kg zugenommen und sollten dies als Warnsignal sehen. Wenn Ihre Gewichtskurve die rote Alarmlinie erreicht, haben Sie 5 kg zugenommen und sollten dringend aktiv werden, damit Ihr Gewicht nicht weiter steigt.