

Painohistoriani ja keskeiset tapahtumat

Kirjaa aikajanelle painosi eri ikäisenä
sekä mahdolliset laihdutuskerrat.
Kirjaa myös tapahtumat, joiden koet
liittyvän painosi muutoksiin.

Mitä ajatuksia sinulle herää paino-
historiastasi?

