

# WEIGHT LOSS CHART

Name \_\_\_\_\_ Year \_\_\_\_\_ Goal Weight \_\_\_\_\_

Jan	Start	End	Gain/Loss
Wk 1	_____	_____	_____
Wk 2	_____	_____	_____
Wk 3	_____	_____	_____
Wk 4	_____	_____	_____

Feb	Start	End	Gain/Loss
Wk 1	_____	_____	_____
Wk 2	_____	_____	_____
Wk 3	_____	_____	_____
Wk 4	_____	_____	_____

Mar	Start	End	Gain/Loss
Wk 1	_____	_____	_____
Wk 2	_____	_____	_____
Wk 3	_____	_____	_____
Wk 4	_____	_____	_____

Apr	Start	End	Gain/Loss
Wk 1	_____	_____	_____
Wk 2	_____	_____	_____
Wk 3	_____	_____	_____
Wk 4	_____	_____	_____

May	Start	End	Gain/Loss
Wk 1	_____	_____	_____
Wk 2	_____	_____	_____
Wk 3	_____	_____	_____
Wk 4	_____	_____	_____

Jun	Start	End	Gain/Loss
Wk 1	_____	_____	_____
Wk 2	_____	_____	_____
Wk 3	_____	_____	_____
Wk 4	_____	_____	_____

Jul	Start	End	Gain/Loss
Wk 1	_____	_____	_____
Wk 2	_____	_____	_____
Wk 3	_____	_____	_____
Wk 4	_____	_____	_____

Aug	Start	End	Gain/Loss
Wk 1	_____	_____	_____
Wk 2	_____	_____	_____
Wk 3	_____	_____	_____
Wk 4	_____	_____	_____

Sep	Start	End	Gain/Loss
Wk 1	_____	_____	_____
Wk 2	_____	_____	_____
Wk 3	_____	_____	_____
Wk 4	_____	_____	_____

Oct	Start	End	Gain/Loss
Wk 1	_____	_____	_____
Wk 2	_____	_____	_____
Wk 3	_____	_____	_____
Wk 4	_____	_____	_____

Nov	Start	End	Gain/Loss
Wk 1	_____	_____	_____
Wk 2	_____	_____	_____
Wk 3	_____	_____	_____
Wk 4	_____	_____	_____

Dec	Start	End	Gain/Loss
Wk 1	_____	_____	_____
Wk 2	_____	_____	_____
Wk 3	_____	_____	_____
Wk 4	_____	_____	_____