

# WEIGHT LOSS CHART

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

**Jan**    **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 \_\_\_\_\_

**May**    **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 \_\_\_\_\_

**Sep**    **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 \_\_\_\_\_

**Feb**    **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 \_\_\_\_\_

**Jun**    **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 \_\_\_\_\_

**Oct**    **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 \_\_\_\_\_