


# Weight loss graph

## Kilograms

Evidence suggests people who lose weight gradually and steadily (about 0.5 to 1kg per week are more successful at keeping it off).

### Next steps

1. Download 
2. Print
3. Fill in

Hit a plateau?  
Download the  
7 day Know Diabetes  
Food diary  
to help monitor  
food intake

Start date  Start weight  Start BMI

Plot your weight at your weekly weigh in - try to weigh in same day, same time each week.

	start	week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6	week 7	week 8	week 9	week 10	week 11	week 12
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													
<input type="text"/> kgs													
<input type="text"/> ½ kgs													