

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
M A Ñ A N A	Comida:				
	Bocadillo:				
	Suplemento:				
	Bebida:				
T A R D E	Comida:				
	Bocadillo:				
	Suplemento:				
	Bebida:				
N O C H E	Comida:				
	Bocadillo:				
	Suplemento:				
	Bebida:				
Ejercicio:					

Mis metas para la semana ___ son:

Mediciones Semanales:

Peso Actual: _____

Bíceps: _____ Pecho: _____

Cintura: _____ Muslo: _____

Caderas: _____ I.M.C.: _____

Colesterol: _____

Presión Arterial: _____

Talla de Camisa: _____ Talla de Pantalón: _____

		VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
M A Ñ A N A	Comida:			
	Bocadillo:			
	Suplemento:			
	Bebida:			
T A R D E	Comida:			
	Bocadillo:			
	Suplemento:			
	Bebida:			
N O C H E	Comida:			
	Bocadillo:			
	Suplemento:			
	Bebida:			
Ejercicio:				