Semana de:

Registro de Comida (Opcidonal)

Trate de utilizar este registro diario para hacer seguimiento de cuándo, qué y cuánto come y bebe. También es útil para medir las calorías que ingiere. No necesita compartir esta información con su entrenador de bienestar físico. Este documento es sólo para usted.

Dia	Hora	Alimento	Cantidad (unidad, volumen, peso)	Calorias
LUNES				
MARTES				

Semana de:

Registro de Comida (Opcidonal)

Dia	Hora	Alimento	Cantidad (unidad, volumen, peso)	Calorias
MIÉRCOLES				
JUEVES				

Semana de:

Registro de Comida (Opcidonal)

Dia	Hora	Alimento	Cantidad (unidad, volumen, peso)	Calorias
VIERNES				
SÁBADO				

Semana de:

Registro de Comida (Opcidonal)

Dia	Hora	Alimento	Cantidad (unidad, volumen, peso)	Calorias
DOMINGO				

REFLEXIONES DE LA SEMANA