

Camino a la Salud
¡Registro de Seguimiento!



	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							
Bocados y Bebidas							
Haga ejercicio durante 30 minutos							

Semana #

 Mi meta es comer

número de calorías por día para alcanzar mi peso deseado

 Multiplique el peso deseado por 11 (si es mujer) o 12 (si es hombre) para determinar el número de calorías permitidas. (Ejemplo: 135 libras x 11 = 1485 calorías por día)

 MUEVA! Caminar o hacer ejercicio durante 30 minutos al día.

 Por favor haga una copia de este formulario para cada semana del programa.