

SECCIÓN TRES: Materiales de registro para la semana 1

REGISTRO SEMANAL DE PESOS Y MEDIDAS

Nombre: _____ Fecha: ____ / ____ / ____

	Sem. 1 (Peso Inicial)	Sem. 2	Sem. 3	Sem. 4	Sem. 5	Sem. 6	Sem. 7	Sem. 8	Sem. 9	Sem. 10	Sem. 11	Sem. 12
Peso (KG)												
Pérdida/ aumento semanal de peso												
Perdida total de Peso												
% Perdido												
Cuota pagada por aumento de peso												
Pecho												
Tórax												
Cintura												
Cadera												
Muslo derecho												
Muslo izquierdo												
Brazo derecho												
Brazo izquierdo												
Total de pulgadas perdidas												