

DECISIÓN 14 DÍAS

BITÁCORA DE REGISTRO DE MEDIDAS

Esta bitácora te servirá para ir monitoreando tus avances durante todo el proceso.

Es muy importante tener una **meta realista** pero que al mismo tiempo sea **motivadora**. Piensa en eso que quisieras lograr al final de este proceso que vivirás las próximas semanas y anótala en tu bitácora:

Mi Meta: _____ **Tiempo:** _____

	PESO (kg)	CINTURA (cm)	CADERA (cm)	BRAZO (cm)	Energía	Descanso	Humor
Día 0 Fecha: _____					  	  	  
Día 4 Fecha: _____					  	  	  
Día 7 Fecha: _____					  	  	  
Día 10 Fecha: _____					  	  	  
Día 14 Fecha: _____					  	  	  