

Plan de Adelgazamiento para los próximos 7 meses

Imprime esta hoja para hacer el seguimiento de tu plan de adelgazamiento.

Es importante pesarse siempre el mismo día de cada mes, por ejemplo, si nos pesamos la primera vez el día 7, todos los meses deberemos de hacerlo el mismo día.

FECHA	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
KILOS	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

ÁNIMO, Y VERÁS COMO SI HACES LO QUE TE HE DICHO, VAS A ADELGAZAR TODO LO QUE TE PROPONGAS.