REGISTRO / 7 DÍAS

Mis hábitos esta semana

Nombre: _____ Semana del: _____

Elige dos cambios realistas. Anota cada día lo que lograste y lo que te costó; úsalo para conversar en consulta.

Día / fecha	Movimiento (minutos)	Fuerza (sí / no)	Bebidas con azúcar (n.º)	Verduras en comidas (n.º)	Qué me ayudó / qué me costó
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Mis dos cambios: 1. _____ 2. _____

Peso al inicio de la semana (si está indicado): _____ kg Próximo control: _____

Cuenta gaseosa, jugos, néctares y bebidas con azúcar. En fuerza, marca sí cuando hagas tu rutina. No necesitas pesarte cada día. Esta ficha no evalúa fibrosis ni reemplaza tus controles.