

# Dale seguimiento a tu bienestar

MI META ES... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ..... CONSEJO RÁPIDO .....

COMPLETA ESTE FORMULARIO A  
MEDIDA QUE AVANCES (EN LUGAR DE  
AL FINAL DE CADA DÍA) PARA OBTENER  
UNA LECTURA MÁS PRECISA DE TUS  
ACTIVIDADES DIARIAS.



## LUNES

**BATIDOS** 1-2 / DÍA

**COMIDAS EQUILIBRADAS** 1-2 / DÍA

**BOCADILLOS DE PROTEÍNA** 1-3 / DÍA

**HIDRATACIÓN** 8 VASOS / DÍA

**EJERCICIO** 30 MINUTOS / DÍA  
POR LO MENOS 5 DÍAS

### • NIVEL DE ENERGÍA •

.....  .....

POCO PROMEDIO GENIAL

## MARTES

**BATIDOS** 1-2 / DÍA

**COMIDAS EQUILIBRADAS** 1-2 / DÍA

**BOCADILLOS DE PROTEÍNA** 1-3 / DÍA

**HIDRATACIÓN** 8 VASOS / DÍA

**EJERCICIO** 30 MINUTOS / DÍA  
POR LO MENOS 5 DÍAS

### • NIVEL DE ENERGÍA •

.....  .....

POCO PROMEDIO GENIAL

## MIÉRCOLES

**BATIDOS** 1-2 / DÍA

**COMIDAS EQUILIBRADAS** 1-2 / DÍA

**BOCADILLOS DE PROTEÍNA** 1-3 / DÍA

**HIDRATACIÓN** 8 VASOS / DÍA

**EJERCICIO** 30 MINUTOS / DÍA  
POR LO MENOS 5 DÍAS

### • NIVEL DE ENERGÍA •

.....  .....

POCO PROMEDIO GENIAL

## JUEVES

**BATIDOS** 1-2 / DÍA

**COMIDAS EQUILIBRADAS** 1-2 / DÍA

**BOCADILLOS DE PROTEÍNA** 1-3 / DÍA

**HIDRATACIÓN** 8 VASOS / DÍA

**EJERCICIO** 30 MINUTOS / DÍA  
POR LO MENOS 5 DÍAS

### • NIVEL DE ENERGÍA •

.....  .....

POCO PROMEDIO GENIAL

## VIERNES

**BATIDOS** 1-2 / DÍA

**COMIDAS EQUILIBRADAS** 1-2 / DÍA

**BOCADILLOS DE PROTEÍNA** 1-3 / DÍA

**HIDRATACIÓN** 8 VASOS / DÍA

**EJERCICIO** 30 MINUTOS / DÍA  
POR LO MENOS 5 DÍAS

### • NIVEL DE ENERGÍA •

.....  .....

POCO PROMEDIO GENIAL

## SÁBADO

**BATIDOS** 1-2 / DÍA

**COMIDAS EQUILIBRADAS** 1-2 / DÍA

**BOCADILLOS DE PROTEÍNA** 1-3 / DÍA

**HIDRATACIÓN** 8 VASOS / DÍA

**EJERCICIO** 30 MINUTOS / DÍA  
POR LO MENOS 5 DÍAS

### • NIVEL DE ENERGÍA •

.....  .....

POCO PROMEDIO GENIAL

## DOMINGO

**BATIDOS** 1-2 / DÍA

**COMIDAS EQUILIBRADAS** 1-2 / DÍA

**BOCADILLOS DE PROTEÍNA** 1-3 / DÍA

**HIDRATACIÓN** 8 VASOS / DÍA

**EJERCICIO** 30 MINUTOS / DÍA  
POR LO MENOS 5 DÍAS

### • NIVEL DE ENERGÍA •

.....  .....

POCO PROMEDIO GENIAL