



Nombre:	Edad:	Estatura:	Peso:
<p>IMC Índice de Masa Corporal = $\text{Peso}/\text{Estatura}^2$</p> <p>18.5 a 24.9 Normal</p> <p>25 a 29.9 Sobrepeso</p> <p>Mayor a 30 Obesidad</p>	<p>Ejemplo</p> <p>Estatura: 1.65 Peso: 55</p> <p>IMC = $55/(1.65)^2 = 20.20$</p> <p>55/2.72</p>		
	IMC:		

Registra aquí tu línea base o inicio y tus avances:

	Inicio	Semana 3 ó 6 Sesiones	Semana 6 ó 12 Sesiones	Semana 9 ó 18 Sesiones	Semana 12 ó 24 Sesiones	Semana 15 ó 30 Sesiones
Fecha						
Peso						
IMC						
Medidas en cms:						
Cintura						
Cadera						
Brazo						
Muslo						

Tus Fotos, Capta tu avance en imágenes

Antes	Después de 10 sesiones	Después de 20 sesiones	Después de 30 sesiones
<p>Pega aquí 3 fotos de cuerpo completo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - de Frente - de perfil y - de espaldas <p>Tip: evita prendas holgadas, de preferencia usa prendas ajustadas que te permitan apreciar tu avance</p>			

Complementa tus sesiones con una alimentación sana y notarás cambios más pronto

Cambia tu alimentación	Semana 1 a 3 ó Sesiones 1 a 6	Semana 4 a 6 ó Sesiones 7 a 12	Semana 7 a 9 ó Sesiones 13 a 18	Semana 10 a 12 ó Sesiones 19 a 24	Semana 13 a 15 ó Sesiones 25 a 30
Reduce el consumo de:	Comida rápida	Y comida chatarra	Y alimentos fritos	Y harinas, carbohidratos	Y azúcar añadida
Algunos ejemplos:	Hamburguesas, hot dogs, pizzas	Alimentos empaquetados como botanas, galletas, golosinas	harinas fritas, verduras y carnes fritas o capeadas	tortas, tortillas de harina, pastas, pan de harinas blancas	Refrescos, aderezos, mermeladas, postres, pan dulce
Aumenta el consumo de:	Ensaladas a base de lechugas	Y verduras de hoja verde	Y vegetales	Y cereales y leguminosas	Y frutas
Ejemplos:	Al adquirir tu paquete recibirás un recetario semanal				
¿Qué reducirás y aumentarás en cada una de tus comidas? Anota por lo menos una opción para cada bloque					
Desayuno	+ -	+ -	+ -	+ -	+ -
Snack Media Mañana	+ -	+ -	+ -	+ -	+ -
Comida	+ -	+ -	+ -	+ -	+ -
Snack Media Tarde	+ -	+ -	+ -	+ -	+ -
Cena	+ -	+ -	+ -	+ -	+ -