

Registro de **actividad** semanal

Fecha: _____

Peso: _____

Meta semanal: _____

Meta personal del proyecto: _____

Metas del proyecto/planes de acción

Metas del proyecto	Planes de acción para lograr las metas
Preparar la cocina para el éxito	
Reunir ropa/artículos para ejercicio	
Establecer un sistema de apoyo	
Empezar un diario alimentario	
Visualizar su éxito	
Administrar su tiempo	



**BlueCross BlueShield
of Texas**

www.bcbstx.com

Registro de actividad semanal

Ejercicio

Tipo	Duración	Comentarios

Diario alimentario

Día	Desayuno	Comida	Cena	Tentempiés
LUN				
MAR				
MIER				
JUE				
VIER				
SAB				
DOM				

No espere más y pierda
Peso para sentirse bien

www.bcbstx.com