

---



# Weight Journal

---



Un Diario Guiado de 30 Días



Rastreador



Creado con LoomJournals

---

# Cómo Usar Este Diario

---

¡Bienvenido a tu diario! Aquí tienes algunos consejos para aprovecharlo al máximo:

- 1 Dedicar unos minutos cada día a escribir
- 2 Sé honesto y escribe libremente, sin juzgarte
- 3 Intenta escribir a la misma hora cada día para crear un hábito
- 4 Revisa tus entradas semanalmente para notar patrones

- 
- Weigh yourself at the same time each day and log it
  - Record waist measurements weekly
  - Check off exercise days and log water intake
  - Focus on weekly trends rather than daily numbers



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

# Weight Journal

Fecha: \_\_\_\_\_

	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Peso (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Peso objetivo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cintura (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Caderas (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Grasa corporal %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ejercicio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vasos de agua	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

# Weight Journal

Fecha: \_\_\_\_\_

	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Peso (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Peso objetivo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cintura (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Caderas (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Grasa corporal %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ejercicio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vasos de agua	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

# Weight Journal

Fecha: \_\_\_\_\_

	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Peso (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Peso objetivo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cintura (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Caderas (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Grasa corporal %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ejercicio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vasos de agua	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

# Weight Journal

Fecha: \_\_\_\_\_

	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Peso (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Peso objetivo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cintura (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Caderas (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Grasa corporal %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ejercicio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vasos de agua	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

# Weight Journal

Fecha: \_\_\_\_\_

	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Peso (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Peso objetivo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cintura (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Caderas (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Grasa corporal %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ejercicio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vasos de agua	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

---