

# 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 Illinois**

[www.bcbsil.com](http://www.bcbsil.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.bcbsil.com](http://www.bcbsil.com)