










Mi registro semanal de alimentación

Fechas

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena	Merienda / Colación	Vasos de agua	Calorías
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Domingo						

Mi registro semanal de sueño y actividad física

Fechas

Día	Me acosté a la(s)...	Me desperté a las...	Horas que dormí	Actividad(es)	Intensidad	Tiempo (minutos)	Hoy me siento...
Lunes							
Martes							
Miércoles							
Jueves							
Viernes							
Sábado							
Domingo							