

Plan De Acción Para Perder Peso

NOMBRE _____ FECHA DE NACIMIENTO _____ CHART # _____

Peso



Fecha De Hoy: _____

Peso: _____

Su Meta

_____ LBS

Porciones Más Pequeñas 5-10 Frutas o Vegetales Por Día



Plan De Alimento: _____

LIMITE DE CALORÍAS

- 1200 Calorías por día
(350 por comida x 3, 150 por bocadillo x 1)
- 1400 Calorías por día
(415 por comida x 3, 100 por bocadillo x 1)
- 1600 Calorías por día
(475 por comida x 3, 150 por bocadillo x 1)
- 1800 Calorías por día
(550 por comida x 3, 150 por bocadillo x 1)



Sea Físicamente Activo



Actividad

Minutos

Veces por semana

