

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	SEMANA 6	SEMANA 7	SEMANA 8
PESO								
PERÍMETRO ABDOMINAL								
COLESTEROL								
TRIGLICÉRIDOS								

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
MEDIA MAÑANA							
MEDIA MAÑANA							
COMIDA							
MERIENDA							
MERIENDA							
CENA							
RECENA							
EJERCICIO FÍSICO							

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
MEDIA MAÑANA							
MEDIA MAÑANA							
COMIDA							
MERIENDA							
MERIENDA							
CENA							
RECENA							
EJERCICIO FÍSICO							

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
MEDIA MAÑANA							
MEDIA MAÑANA							
COMIDA							
MERIENDA							
MERIENDA							
CENA							
RECENA							
EJERCICIO FÍSICO							

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
MEDIA MAÑANA							
MEDIA MAÑANA							
COMIDA							
MERIENDA							
MERIENDA							
CENA							
RECENA							
EJERCICIO FÍSICO							

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
MEDIA MAÑANA							
MEDIA MAÑANA							
COMIDA							
MERIENDA							
MERIENDA							
CENA							
RECENA							
EJERCICIO FÍSICO							

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
MEDIA MAÑANA							
MEDIA MAÑANA							
COMIDA							
MERIENDA							
MERIENDA							
CENA							
RECENA							
EJERCICIO FÍSICO							

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
MEDIA MAÑANA							
MEDIA MAÑANA							
COMIDA							
MERIENDA							
MERIENDA							
CENA							
RECENA							
EJERCICIO FÍSICO							



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
MEDIA MAÑANA							
MEDIA MAÑANA							
COMIDA							
MERIENDA							
MERIENDA							
CENA							
RECENA							
EJERCICIO FÍSICO							