

Calendario de Acompañamiento

30 días — marca cada día que cumpliste

Yo, _____, empiezo el ____ / ____ / ____ · Mi meta: _____ kg

D Desayuno **A** Almuerzo **M** Merienda **C** Cena Ánimo del día: ☐ bajo ☐ normal ☐ alto Péstate **una vez por semana**, mismo día y hora

SEM 1	1 ☐ D ☐ A ☐ M ☐ C ○○○	2 ☐ D ☐ A ☐ M ☐ C ○○○	3 ☐ D ☐ A ☐ M ☐ C ○○○	4 ☐ D ☐ A ☐ M ☐ C ○○○	5 ☐ D ☐ A ☐ M ☐ C ○○○	6 ☐ D ☐ A ☐ M ☐ C ○○○	7 ☐ D ☐ A ☐ M ☐ C ○○○	PESO SEM 1 _____ kg
	8 ☐ D ☐ A ☐ M ☐ C ○○○	9 ☐ D ☐ A ☐ M ☐ C ○○○	10 ☐ D ☐ A ☐ M ☐ C ○○○	11 ☐ D ☐ A ☐ M ☐ C ○○○	12 ☐ D ☐ A ☐ M ☐ C ○○○	13 ☐ D ☐ A ☐ M ☐ C ○○○	14 ☐ D ☐ A ☐ M ☐ C ○○○	PESO SEM 2 _____ kg
	15 ☐ D ☐ A ☐ M ☐ C ○○○	16 ☐ D ☐ A ☐ M ☐ C ○○○	17 ☐ D ☐ A ☐ M ☐ C ○○○	18 ☐ D ☐ A ☐ M ☐ C ○○○	19 ☐ D ☐ A ☐ M ☐ C ○○○	20 ☐ D ☐ A ☐ M ☐ C ○○○	21 ☐ D ☐ A ☐ M ☐ C ○○○	PESO SEM 3 _____ kg
	22 ☐ D ☐ A ☐ M ☐ C ○○○	23 ☐ D ☐ A ☐ M ☐ C ○○○	24 ☐ D ☐ A ☐ M ☐ C ○○○	25 ☐ D ☐ A ☐ M ☐ C ○○○	26 ☐ D ☐ A ☐ M ☐ C ○○○	27 ☐ D ☐ A ☐ M ☐ C ○○○	28 ☐ D ☐ A ☐ M ☐ C ○○○	PESO SEM 4 _____ kg
	29 ☐ D ☐ A ☐ M ☐ C ○○○	30 ☐ D ☐ A ☐ M ☐ C ○○○						PESO DÍA 30 _____ kg

VOY A CONSEGUIRLO

Repítelo en voz alta cada mañana. Sobre todo los días en que no lo creas.

PESO INICIAL _____ kg	PESO DÍA 30 _____ kg	TOTAL PERDIDO _____ kg
-----------------------------	----------------------------	------------------------------