



EVALUACIÓN

# PLANILLA DE CONTROL

PESO Y MEDIDAS

CUERPAZO

**FIT**

EN  
45 DÍAS

[WWW.CLAUDIAMOLINA.COM](http://WWW.CLAUDIAMOLINA.COM)

© CLAUDIA MOLINA

Todos los derechos reservados

PHOTO BY MARTA LONGAS FROM PEXELS



▶▶ **CONTROL 1** ◀◀

INICIO DEL PROGRAMA - FASE 1

FECHA  /  /

PESO

MEDIDA DE CINTURA

MEDIDA DE CADERA

MEDIDA DE MUSLO

RESULTADOS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▶▶ **CONTROL 2** ◀◀

INICIO FASE 2

FECHA  /  /

PESO

MEDIDA DE CINTURA

MEDIDA DE CADERA

MEDIDA DE MUSLO

RESULTADOS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▶▶ **RECUERDA** ◀◀



TOMAR LAS FOTOS EN CADA CONTROL



▶▶ **CONTROL 3** ◀◀  
INICIO FASE 3

FECHA / /

PESO

MEDIDA DE CINTURA

MEDIDA DE CADERA

MEDIDA DE MUSLO

RESULTADOS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▶▶ **CONTROL 4** ◀◀  
FINAL DEL PROGRAMA

FECHA / /

PESO

MEDIDA DE CINTURA

MEDIDA DE CADERA

MEDIDA DE MUSLO

RESULTADOS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▶▶ **RECUERDA** ◀◀



TOMAR LAS FOTOS EN CADA CONTROL