

R E T O
CUERPAZO PARA
— SIEMPRE —

PLANILLA DE CONTROL DE PESO Y MEDIDAS

#RETOCUERPAZOPARASIEMPRE

  CLAUDIAMOLINAFITNESS

AÑO

MES

¿CUÁLES SON TUS OBJETIVOS?

PRIMER DÍA DEL RETO

Fecha

/ /

Peso

Medida de la cintura

Medida de la cadera

PRIMER DÍA DEL DETOX

Fecha

/ /

Peso

Medida de la cintura

Medida de la cadera

FINAL DEL DETOX

Fecha

/ /

Peso

Medida de la cintura

Medida de la cadera

RESULTADOS

AÑO

MES

**VAS MUY BIEN, NO TE DETENGAS.
CADA VEZ ESTÁS MÁS CERCA
DE TU CUERPAZO PARA SIEMPRE**

CONTROL 1

Fecha

/ /

Peso

Medida de la cintura

Medida de la cadera

CONTROL 2

Fecha

/ /

Peso

Medida de la cintura

Medida de la cadera

CONTROL 3

Fecha

/ /

Peso

Medida de la cintura

Medida de la cadera

RESULTADOS