

CONTROLA TU peso

Nombre: _____

Fecha

Peso basal

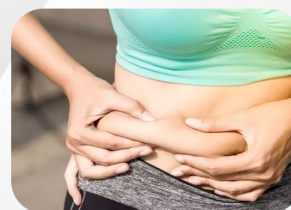
Cintura

Meta mensual



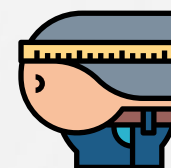
Por cada acción que hayas realizado * Sube un escalón.

- Plan de alimentación indicado.
- Ingesta de 8 vasos de agua simple.
- Ejercicio.
- Llegar a mi meta mensual de peso.
- **¡FELICIDADES!**



Cada acción que NO hayas realizado * Baja un escalón.

- No realicé el plan de alimentación indicado.
- No tomé 8 vasos de agua simple.
- No realicé ejercicio.
- No llegué a mi meta mensual de peso.
- **¡INTENTALO de nuevo!**



saludguanajuato

salud.guanajuato.gob.mx



Granado de México

Secretaría
de Salud



Semáforo Estatal
para la Reactivación

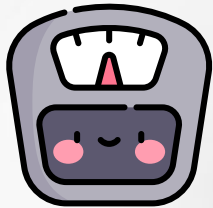


El cambio de
color de semáforo
**Depende
de todos!**



Si tienes alguna duda
**acude a tu Centro
de Salud o con tu
profesional de la salud**

CONTROLA TU peso



Nombre: _____

Fecha

Peso basal

Cintura

Peso meta a alcanzar



Marca diariamente las actividades que llevaste a cabo y al final del mes analiza lo que cumpliste y lo que te hizo falta realizar.

ACTIVIDAD	SEMANA 1							SEMANA 2							SEMANA 3							SEMANA 4						
	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
Plan de alimentación indicado																												
8 vasos de agua simple																												
30 minutos de ejercicio																												
Consumo de 2 o 3 frutas																												
Consumo de 2 o 3 verduras																												

Mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Peso												
Logro												
😊 😊												

* Anota el peso alcanzado de cada mes y marca con una o una de acuerdo al resultado del objetivo alcanzado.

¿Cómo te sientes con tus resultados?

- Satisfecho 😊

- Insatisfecho 😞 pero con ¡Ganas de intentarlo nuevamente!



saludguajalajara
salud.guanajuato.gob.mx



Secretaría de Salud



Semáforo Estatal para la Reactivación



El cambio de color de semáforo **Depende de todos!**



Si tienes alguna duda **acude a tu Centro de Salud o con tu profesional de la salud**