Registro de peso

Su instructor le dirá cuánto está pesando en cada sesión del programa "PrevengaT2". Use este registro para anotar esos números.

Por favor, lleve este registro consigo; lo ayudará a ver cómo progresa.

Nombre _____

Mi peso al comenzar_____ Mi meta es pesar _____ en 6 meses/12 meses

Fecha	¿Cuánto pesó hoy? (libras / kilos)		Fecha	¿Cuánto pesó hoy? (libras / kilos)