HOJA DE AUTOCUIDADOS

Mi objetivo esta semana es: .....

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Alimentación Dieta MB - B - R - M Masticar Bastante Comer relajado							
Aporte de líquidos VASOS Agua Infusiones Otros							
Ejercicio tiempo Trabajo diario Ejercicio saludable							
Tiempo dedicado a Mi cuidado Mis aficiones							
Relajación Si o No							
Mi autoevaluación MB - B - R - M							

Material de apoyo del programa de ayuda a personas con sobrepeso
 © Josep Adolf Guirao Goris; M^a Luisa Rosado Calatayud y Amparo Urios Grande

Nombre ..... **Semana** .....

Peso actual

Peso semana anterior