Diario de pérdida de peso

Tratamiento o medicamento utilizado:

Peso inicial:

Peso objetivo:

Perder peso lleva su tiempo, y es normal. Obtener resultados inmediatos y espectaculares no es ni saludable ni sostenible. Por ello, márcate objetivos regulares y alcanzables.

Fecha	Dosis	Peso	Contorno de cintura*	Pensamientos y sensaciones	Efectos secundarios (en una escala del 1 al 10)

*El contorno de tu cintura es un buen indicador para seguir la evolución de tu pérdida de peso.

Recuerda solicitar la renovación de tu tratamiento una semana antes de que finalice el actual.

zavamed.com/es