EXTRA DEL PLAN COMPLETO

Diario de 21 Días

Hojas para imprimir: hambre, agua, sueño, bebidas y medidas semanales.

En esta guía

- Una hoja por semana para registrar tu día
- Escala de hambre de 1 a 5
- Registro de medidas semanal (opcional)

Semana 1

Hambre: 1 = nada, 5 = mucha. Anota la bebida que tomaste en el antojo.

Día	Hambre (1-5)	Vasos de agua	Bebida del antojo	Horas de sueño	Nota del día
Día 1					
Día 2					
Día 3					
Día 4					
Día 5					
Día 6					
Día 7					

Lo que funcionó esta semana

Semana 2

Hambre: 1 = nada, 5 = mucha. Anota la bebida que tomaste en el antojo.

Día	Hambre (1-5)	Vasos de agua	Bebida del antojo	Horas de sueño	Nota del día
Día 8					
Día 9					
Día 10					
Día 11					
Día 12					
Día 13					
Día 14					

Lo que funcionó esta semana

Semana 3

Hambre: 1 = nada, 5 = mucha. Anota la bebida que tomaste en el antojo.

Día	Hambre (1-5)	Vasos de agua	Bebida del antojo	Horas de sueño	Nota del día
Día 15					
Día 16					
Día 17					
Día 18					
Día 19					
Día 20					
Día 21					

Lo que funcionó esta semana

Registro de medidas (opcional)

Mide siempre en el mismo horario, en ayunas. Úsalo solo si te ayuda; la meta es el hábito.

Medida	Inicio	Semana 1	Semana 2	Semana 3
Cintura				
Abdomen				
Cadera				
Cómo me siento (1-5)				