

pensio

Rastreador de peso y cuerpo

2 min

Registra tu peso y notas sobre tu cuerpo a lo largo del tiempo: enfócate en la tendencia, no en las variaciones diarias, y escribe sobre cómo te sientes.

SECCIÓN 1

Fecha

SECCIÓN 2

Peso

****Hoy:****

****Unidad:**** kg / lb

SECCIÓN 3

Tendencia

****Promedio de esta semana:****

****Cambio respecto a la semana pasada:****

SECCIÓN 4

¿Cómo me siento con mi cuerpo hoy?

SECCIÓN 5

¿Qué hice hoy para cuidar mi salud?

SECCIÓN 6

Notas
