

# DIARIO DEL EJERCICIO

Fecha	Tipo de actividad	Minutos de actividad	Frecuencia cardiaca en reposo*	Ejercicio del ritmo cardiaco*	Commentarios y notas#

\*Contar su corazón antes y después de hacer ejercicio durante 10 segundos y multiplicar por 6 para obtener su ritmo cardiaco.

#Incluir comentarios sobre su estado de ánimo antes y después de su ejercicio, si es la primera sesión de la semana, etc.

# DIARIO DEL HÁBITO ALIMENTICIO

Fecha: \_\_\_\_\_

	Desayuno	Merienda	Almuerzo	Merienda	Cenar
Tiempo que comio					
Proteina					
Fruta					
Lacteos					
Pan					
Almidón					
Verduras					
Sebo					
Agua					
Otras bebidas					