

Exercicio
Registro diario de actividad física

Semana número: _____

Cómo medir la circunferencia de la cintura:

Para obtener una medida precisa, es mejor medir con la cinta contra la piel.

1. Encuentre la parte más estrecha de su estómago o use el punto medio entre la última costilla y la parte superior de la cadera.
2. Coloque la cinta de medir alrededor de esta parte, asegurándose de que esté paralela al piso. Aplique un poco de tensión a la cinta de medir sin apretarla demasiado.
3. Lea la medida cuando tenga el estómago relajado y al terminar de exhalar.
4. Anote esta medida para evaluar su progreso.

Peso (libras): _____ Circunferencia de la cintura pulgadas): _____

| Fecha | Actividad | Duración | Notas |
|-------|-----------|----------|-------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |