

# LLEVA UN CONTROL DE TU PROGRESO

FECHA	<input type="text"/>
PESO ACTUAL	<input type="text"/>
TRABAJO PRINCIPAL*	<input type="text"/>
TU CARGA	<input type="text"/>

\*(ej. fuerza, cardio, yoga, hiit, hipopresivos..)

## MIS MEDIDAS (CM)

BÍCEPS	<input type="text"/>
PECHO	<input type="text"/>
CINTURA ALTA	<input type="text"/>
CINTURA BAJA	<input type="text"/>
CADERA	<input type="text"/>
MUSLO	<input type="text"/>

TU FOTO

FECHA	<input type="text"/>
PESO ACTUAL	<input type="text"/>
TRABAJO PRINCIPAL*	<input type="text"/>
TU CARGA	<input type="text"/>

\*(ej. fuerza, cardio, yoga, hiit, hipopresivos..)

## MIS MEDIDAS (CM)

BÍCEPS	<input type="text"/>
PECHO	<input type="text"/>
CINTURA ALTA	<input type="text"/>
CINTURA BAJA	<input type="text"/>
CADERA	<input type="text"/>
MUSLO	<input type="text"/>

TU FOTO

FECHA	
PESO ACTUAL	
TRABAJO PRINCIPAL*	
TU CARGA	

\*(ej. fuerza, cardio, yoga, hiit, hipopresivos..)

#### MIS MEDIDAS (CM)

BÍCEPS	
PECHO	
CINTURA ALTA	
CINTURA BAJA	
CADERA	
MUSLO	

TU FOTO

FECHA	
PESO ACTUAL	
TRABAJO PRINCIPAL*	
TU CARGA	

\*(ej. fuerza, cardio, yoga, hiit, hipopresivos..)

#### MIS MEDIDAS (CM)

BÍCEPS	
PECHO	
CINTURA ALTA	
CINTURA BAJA	
CADERA	
MUSLO	

TU FOTO

FECHA	
PESO ACTUAL	
TRABAJO PRINCIPAL*	
TU CARGA	

\*(ej. fuerza, cardio, yoga, hiit, hipopresivos..)

#### MIS MEDIDAS (CM)

BÍCEPS	
PECHO	
CINTURA ALTA	
CINTURA BAJA	
CADERA	
MUSLO	

TU FOTO

FECHA	
PESO ACTUAL	
TRABAJO PRINCIPAL*	
TU CARGA	

\*(ej. fuerza, cardio, yoga, hiit, hipopresivos..)

#### MIS MEDIDAS (CM)

BÍCEPS	
PECHO	
CINTURA ALTA	
CINTURA BAJA	
CADERA	
MUSLO	

TU FOTO