



Hoja de Medidas y Objetivos



★ ¡Tu progreso empieza hoy, y nosotros te acompañamos! ★

Nombre: _____

Fecha de inicio: _____

Objetivo: _____



Cada medida es un paso hacia tu mejor versión.

- Peso Actual: _____ kg / lb
- Estatura: _____ cm
- Cuello: _____ cm
- Pecho: _____ cm
- Brazos: _____ cm
- Cintura: _____ cm
- Cadera: _____ cm
- Piernas: _____ cm
- Pantorrillas: _____ cm

Tu Progreso Semanal

ANTES

DESPUÉS

