



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



 Siguenos en @Fit23D para tips, retos y promociones exclusivas  Fit 23D