Feel Great *Mantén el Rumbo*

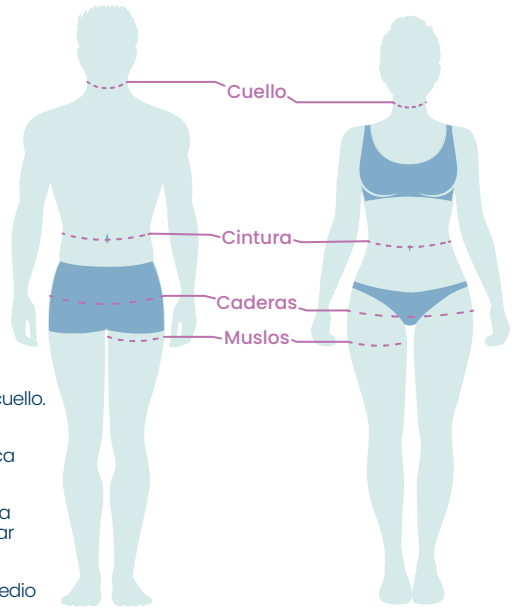
Utiliza esta hoja de trabajo para realizar un seguimiento de tu progreso y estar en camino a alcanzar tus metas de estar más feliz y saludable.

Momento de Hacer Pedido

	z. B.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Unimate	✓																														
Unimate o Balance	✓																														
Balance antes de la comida	✓																														
Tiempo de las primeras calorías del día	1230 pm																														
Tiempo de las primeras calorías del día	640 pm																														
Tiempo total de ayuno*	16 ore																														

** Para obtener resultados óptimos, apunta a 16 horas de ayuno.*

	Rastreador de Medidas Corporales	
	Día 1	Día 30
Cuello		
Cintura		
Caderas		
Muslos		



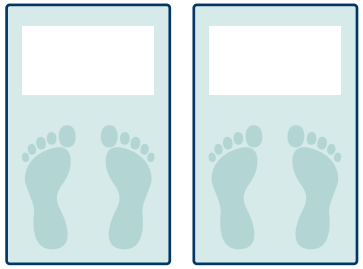
Cuello – Mide alrededor del punto medio de tu cuello.

Cintura – Mide la parte más pequeña de la cintura (generalmente debajo de la caja torácica y arriba del ombligo).

Caderas – La medida de la cadera se toma en la parte más ancha de las caderas (que suele estar alrededor de tu trasero).

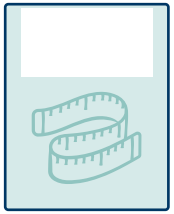
Muslos – Mientras estás de pie, mide el punto medio o la parte más ancha del muslo.

Peso



Día 1 Día 30

Total de Pulgadas Reducidas



Victorias Fuera de la Báscula

Hoy noté...

ES – © August 2025 | All rights reserved. Subject to errors and changes. | unicity.com