

NOMBRE: _____ **FECHA DE NACIMIENTO:** ___/___/___

INTENTOS DE PÉRDIDA DE PESO CON DIETA

PROGRAMA	PESO INICIAL	AÑO	TIEMPO EN EL PROGRAMA	LIBRAS PERDIDAS	LIBRAS AUMENTADAS	COSTO
Atkins						
Modificación Conductual						
Herbalife						
Jenny Craig						
Keto						
Medi-Fast						
Medi-Life						
Nutri-System						
Nutricionista						
Opti-fast						
Supervisadas por un Doctor						
Slim Fast						
Slim for Life						
Weight Watchers						
Otro:						

NOMBRE: _____ FECHA DE NACIMIENTO: ___/___/___

INTENTOS DE PÉRDIDA DE PESO CON EJERCICIO

PROGRAMA	PESO INICIAL	AÑO	TIEMPO EN EL PROGRAMA	LIBRAS PERDIDAS	LIBRAS AUMENTADAS	COSTO
Aeróbicos						
Andar en Bicicleta						
Clases para estar en forma						
Gimnasio						
Equipo para el Hogar						
Jenny Craig						
Trotar						
Natación						
Entrenador Personal						
Caminar						
Bailar						
Entrenamiento de Pesas						
Videos de Ejercicio						
Otro: _____						