

The Fitpass planner

MY DAILY HEALTH
& FITNESS



My Fitness Goals

DÍA DE INICIO: _____



METAS A LARGO PLAZO: _____



METAS A CORTO PLAZO: _____



¿QUIERO HACERLO POR QUÉ?: _____



COSAS QUE ME INSPIRAN:

The workout planner

CLASES META MENSUALES:

DOM	LUN	MER	MIÉR	JUE	VIE	SÁB

Check-in

INICIO

PESO: _____

IMC %: _____

PECHO: _____

CINTURA: _____

FOTO

LA META

PESO: _____

IMC %: _____

NOTAS:

Weekly Planner

SEMANA: _____ META: _____

LISTA DE EJERCICIOS	HORARIO	STUDIO

NOTAS

ESTADO DE ÁNIMO PREDOMINANTE

😊
 😄
 😊
 😞
 😞
 😞
 😞

VASOS DE AGUA AL DÍA

HORAS DE SUEÑO EN PROMEDIO AL DÍA

1
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10
 11
 12

Food Journal

DÍA	DESAYUNO	SNACK	COMIDA	SNACK	CENA
DOM					
LUN					
MAR					
MIÉ					
JUE					
VIE					
SÁB					

IMPRIME ESTE SET SEMANALMENTE