

Calendario de seguimiento para alimentación y deporte

[illegible]

DIETA	A	He seguido la dieta al pie de la letra o sustituido algunas comidas por ingredientes equivalentes	
	B	He seguido la dieta, pero he introducido algún ultraprocesado, comida extra o comida que no sea similar a lo que tocaba en la dieta	
	C	Me he saltado una o más de las comidas de mi dieta, incluido dulces o alimentos ultraprocesados, o he tomado alcohol	
DEPORTE	45'	Sesión de entrenamiento de 45 minutos o más	
	30'	Sesión de entrenamiento de entre 15 y 30 minutos	
	0'	Día de descanso	

Marca con una ☒ la casilla de dieta o deporte que cumples cada día

Si el tiempo es diferente en deporte podrías apuntar los minutos