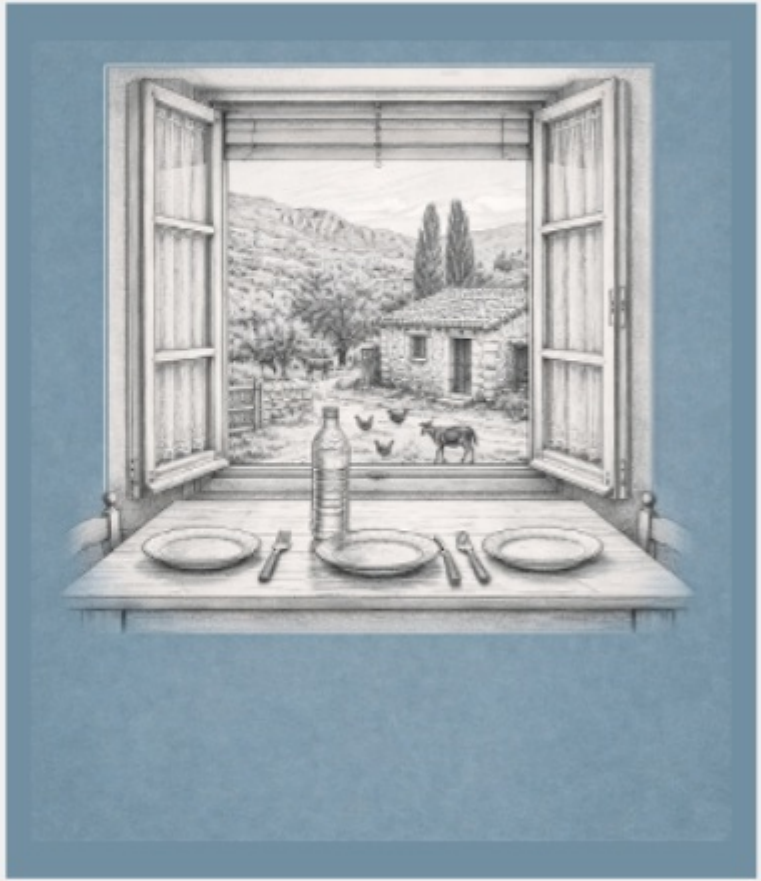
CAN TRENTA

Sistema Dietético Modular por Alimentos



CAN TRENTA

Calendario imprimible para el control del peso

Año 2026









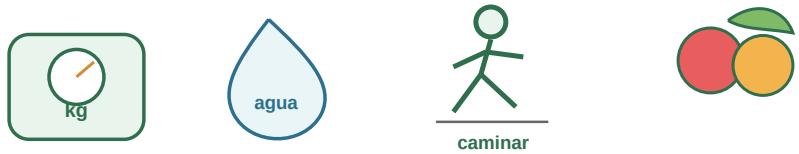
Usuario/a: _____

Objetivo: bajar peso / mantener / subir peso Peso objetivo: _____ kg

CAN TRENTA

Calendario imprimible para el control del peso

Año 2026



Usuario/a: _____

Objetivo: bajar peso / mantener / subir peso Peso objetivo: _____ kg

Cómo se usa

1. Imprimir el PDF. Se puede imprimir todo o solo los meses que hagan falta.

2. Escribir el peso a mano, siempre que se pueda el mismo día y a la misma hora.

3. Marcar si el menú ha ido OK, regular o no. No es para castigarse, es para ver la tendencia.

4. Al final de cada mes, apuntar peso inicial, peso final y una nota corta.



Instrucciones sencillas

Pensado para imprimir y rellenar a mano.

Peso Apunta el peso en kg. Mejor siempre por la mañana, después de ir al baño y antes de desayunar.

Menú Marca OK si has seguido el menú, Medio si ha sido regular, y No si ese día no ha ido bien.

Caminar Apunta minutos caminados o actividad suave. Si no puedes caminar, pon 0 y no te castigues.

Agua Marca si has bebido suficiente agua. Si el médico te ha limitado líquidos, sigue siempre al médico.

Notas Escribe cosas cortas: hambre, ansiedad, dolor, fiesta, medicación, retención de líquidos, etc.

Consejo: mirar sobre todo la tendencia semanal. Un solo día puede subir por sal, líquidos, estreñimiento o medicación.

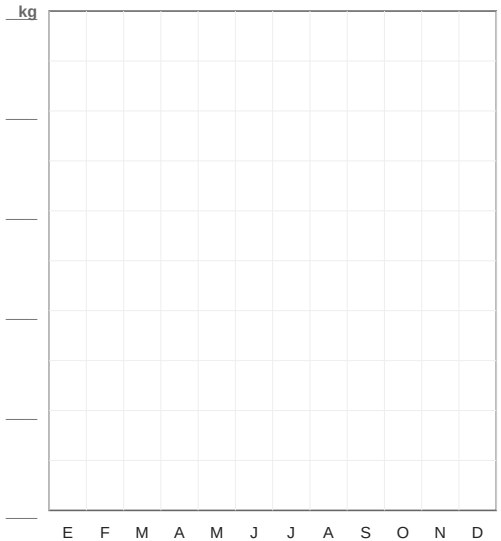
Resumen anual 2026

Una sola página para ver la tendencia de todo el año.

Mes	Peso ini.	Peso final	Dif.	Días OK	Caminar	Notas
Enero	____ kg	____ kg	____ kg	____	_____	_____
Febrero	____ kg	____ kg	____ kg	____	_____	_____
Marzo	____ kg	____ kg	____ kg	____	_____	_____
Abril	____ kg	____ kg	____ kg	____	_____	_____
Mayo	____ kg	____ kg	____ kg	____	_____	_____
Junio	____ kg	____ kg	____ kg	____	_____	_____
Julio	____ kg	____ kg	____ kg	____	_____	_____
Agosto	____ kg	____ kg	____ kg	____	_____	_____
Septiembre	____ kg	____ kg	____ kg	____	_____	_____
Octubre	____ kg	____ kg	____ kg	____	_____	_____
Noviembre	____ kg	____ kg	____ kg	____	_____	_____
Diciembre	____ kg	____ kg	____ kg	____	_____	_____

Gráfica manual de peso

Marca un punto cada mes y únelos con una línea.



Comentario anual: _____

_____

_____









Enero 2026

Temporada mediterránea: Naranja, mandarina, escarola, alcachofa

Usuario: _____ **Objetivo del mes:** _____

Peso inicial: _____ kg Peso final: _____ kg Diferencia: _____ kg

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1 **Peso:** _____ **kg** Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	2 **Peso:** _____ **kg** Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	3 **Peso:** _____ **kg** Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	4 **Peso:** _____ **kg** Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
5 **Peso:** _____ **kg** Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	6 **Peso:** _____ **kg** Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	7 **Peso:** _____ **kg** Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	8 **Peso:** _____ **kg** Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	9 **Peso:** _____ **kg** Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	10 **Peso:** _____ **kg** Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	11 **Peso:** _____ **kg** Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
12 **Peso:** _____ **kg** Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	13 **Peso:** _____ **kg** Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	14 **Peso:** _____ **kg** Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	15 **Peso:** _____ **kg** Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	16 **Peso:** _____ **kg** Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	17 **Peso:** _____ **kg** Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	18 **Peso:** _____ **kg** Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
19 **Peso:** _____ **kg** Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	20 **Peso:** _____ **kg** Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	21 **Peso:** _____ **kg** Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	22 **Peso:** _____ **kg** Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	23 **Peso:** _____ **kg** Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	24 **Peso:** _____ **kg** Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	25 **Peso:** _____ **kg** Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
26 **Peso:** _____ **kg** Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	27 **Peso:** _____ **kg** Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	28 **Peso:** _____ **kg** Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	29 **Peso:** _____ **kg** Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	30 **Peso:** _____ **kg** Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	31 **Peso:** _____ **kg** Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	

Notas del mes: _____

Recordatorio: mirar la tendencia, no obsesionarse por un solo día.









Febrero 2026

Temporada mediterránea: Naranja, col, puerro, espinacas

Usuario: _____ **Objetivo del mes:** _____

Peso inicial: _____ kg Peso final: _____ kg Diferencia: _____ kg

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
2 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	3 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	4 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	5 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	6 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	7 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	8 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
9 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	10 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	11 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	12 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	13 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	14 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	15 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
16 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	17 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	18 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	19 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	20 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	21 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	22 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
23 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	24 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	25 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	26 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	27 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	28 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	

Notas del mes: _____

Recordatorio: mirar la tendencia, no obsesionarse por un solo día.









Marzo 2026

Temporada mediterránea: Fresa, alcachofa, acelgas, guisantes

Usuario: _____ **Objetivo del mes:** _____

Peso inicial: _____ kg Peso final: _____ kg Diferencia: _____ kg

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
2 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	3 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	4 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	5 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	6 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	7 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	8 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
9 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	10 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	11 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	12 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	13 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	14 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	15 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
16 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	17 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	18 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	19 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	20 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	21 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	22 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
23 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	24 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	25 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	26 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	27 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	28 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	29 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No

Notas del mes: _____

Recordatorio: mirar la tendencia, no obsesionarse por un solo día.









Abril 2026

Temporada mediterránea: Fresa, guisantes, espárragos, lechuga

Usuario: _____ **Objetivo del mes:** _____

Peso inicial: _____ kg Peso final: _____ kg Diferencia: _____ kg

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	2 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	3 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	4 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	5 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
6 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	7 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	8 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	9 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	10 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	11 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	12 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
13 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	14 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	15 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	16 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	17 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	18 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	19 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
20 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	21 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	22 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	23 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	24 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	25 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	26 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
27 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	28 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	29 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	30 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No			

Notas del mes: _____

Recordatorio: mirar la tendencia, no obsesionarse por un solo día.









Mayo 2026

Temporada mediterránea: Cereza, níspero, lechuga, judía verde

Usuario: _____ **Objetivo del mes:** _____

Peso inicial: _____ kg Peso final: _____ kg Diferencia: _____ kg

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	2 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	3 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
4 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	5 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	6 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	7 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	8 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	9 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	10 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
11 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	12 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	13 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	14 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	15 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	16 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	17 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
18 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	19 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	20 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	21 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	22 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	23 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	24 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
25 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	26 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	27 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	28 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	29 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	30 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	31 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No

Notas del mes: _____

Recordatorio: mirar la tendencia, no obsesionarse por un solo día.









Junio 2026

Temporada mediterránea: Albaricoque, cereza, calabacín, tomate

Usuario: _____ **Objetivo del mes:** _____

Peso inicial: _____ kg Peso final: _____ kg Diferencia: _____ kg

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	2 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	3 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	4 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	5 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	6 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	7 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
8 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	9 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	10 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	11 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	12 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	13 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	14 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
15 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	16 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	17 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	18 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	19 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	20 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	21 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
22 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	23 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	24 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	25 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	26 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	27 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	28 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
29 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	30 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No					

Notas del mes: _____

Recordatorio: mirar la tendencia, no obsesionarse por un solo día.



Julio 2026

Temporada mediterránea: Melón, sandía, tomate, pimiento

Usuario: _____ **Objetivo del mes:** _____

Peso inicial: _____ kg Peso final: _____ kg Diferencia: _____ kg

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	2 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	3 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	4 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	5 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
6 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	7 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	8 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	9 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	10 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	11 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	12 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
13 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	14 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	15 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	16 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	17 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	18 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	19 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
20 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	21 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	22 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	23 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	24 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	25 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	26 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
27 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	28 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	29 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	30 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	31 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No		

Notas del mes: _____

Recordatorio: mirar la tendencia, no obsesionarse por un solo día.









Agosto 2026

Temporada mediterránea: Melón, sandía, berenjena, pepino

Usuario: _____ **Objetivo del mes:** _____

Peso inicial: _____ kg Peso final: _____ kg Diferencia: _____ kg

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	2 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
3 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	4 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	5 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	6 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	7 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	8 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	9 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
10 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	11 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	12 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	13 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	14 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	15 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	16 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
17 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	18 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	19 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	20 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	21 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	22 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	23 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
24 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	25 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	26 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	27 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	28 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	29 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	30 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No

Notas del mes: _____

Recordatorio: mirar la tendencia, no obsesionarse por un solo día.









Septiembre 2026

Temporada mediterránea: Uva, higo, manzana, calabaza

Usuario: _____ **Objetivo del mes:** _____

Peso inicial: _____ kg Peso final: _____ kg Diferencia: _____ kg

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	2 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	3 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	4 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	5 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	6 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
7 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	8 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	9 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	10 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	11 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	12 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	13 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
14 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	15 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	16 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	17 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	18 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	19 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	20 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
21 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	22 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	23 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	24 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	25 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	26 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	27 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
28 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	29 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	30 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No				

Notas del mes: _____

Recordatorio: mirar la tendencia, no obsesionarse por un solo día.









Octubre 2026

Temporada mediterránea: Manzana, pera, boniato, setas

Usuario: _____ **Objetivo del mes:** _____

Peso inicial: _____ kg Peso final: _____ kg Diferencia: _____ kg

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	2 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	3 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	4 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
5 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	6 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	7 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	8 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	9 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	10 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	11 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
12 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	13 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	14 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	15 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	16 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	17 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	18 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
19 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	20 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	21 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	22 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	23 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	24 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	25 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
26 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	27 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	28 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	29 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	30 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	31 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	

Notas del mes: _____

Recordatorio: mirar la tendencia, no obsesionarse por un solo día.









Noviembre 2026

Temporada mediterránea: Mandarina, col, calabaza, castaña

Usuario: _____ **Objetivo del mes:** _____

Peso inicial: _____ kg Peso final: _____ kg Diferencia: _____ kg

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
2 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	3 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	4 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	5 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	6 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	7 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	8 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
9 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	10 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	11 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	12 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	13 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	14 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	15 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
16 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	17 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	18 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	19 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	20 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	21 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	22 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
23 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	24 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	25 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	26 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	27 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	28 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	29 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No

Notas del mes: _____

Recordatorio: mirar la tendencia, no obsesionarse por un solo día.









Diciembre 2026

Temporada mediterránea: Naranja, mandarina, col, escarola

Usuario: _____ **Objetivo del mes:** _____

Peso inicial: _____ kg Peso final: _____ kg Diferencia: _____ kg

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	2 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	3 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	4 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	5 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	6 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
7 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	8 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	9 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	10 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	11 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	12 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	13 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
14 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	15 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	16 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	17 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	18 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	19 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	20 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
21 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	22 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	23 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	24 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	25 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	26 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	27 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No
28 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	29 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	30 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No	31 **Peso:** _____ kg Menú: OK / Medio / No Caminar: ____ min Agua: Sí / No			

Notas del mes: _____

Recordatorio: mirar la tendencia, no obsesionarse por un solo día.