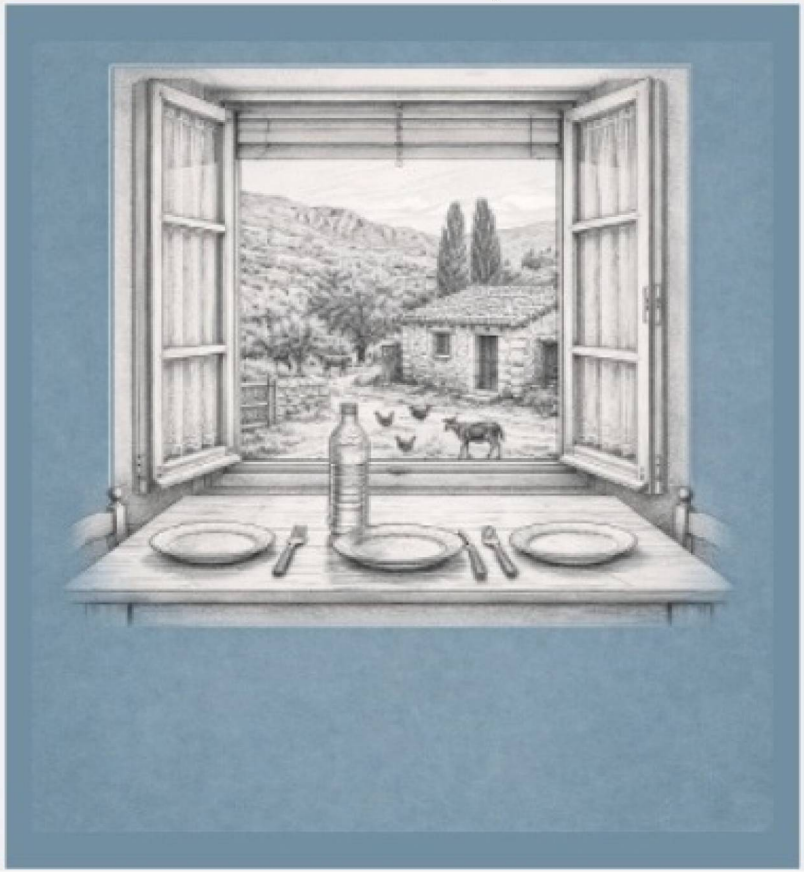
CAN TRENTA

Sistema Dietètic Modular per Aliments



CAN TRENTA

Calendari imprimible per al control del pes

Any 2026

kg · aigua · caminar

Usuari/ària: _____

Objectiu: baixar pes / mantenir / pujar pes

Pes objectiu: _____ kg

CAN TRENTA

Calendari imprimible per al control del pes

Any 2026









Usuari/ària: _____

Objectiu: baixar pes / mantenir / pujar pes Pes objectiu: _____ kg

Com es fa servir

1. Imprimeix el PDF. Pots imprimir-lo tot o només els mesos que necessitis.

2. Apunta el pes a mà, sempre que puguis el mateix dia i a la mateixa hora.

3. Marca si el menú ha anat bé, regular o no. No és per castigar-se, és per veure la tendència.

4. Al final de cada mes, apunta el pes inicial, el pes final i una nota curta.

Instruccions senzilles

Pensat per imprimir i omplir a mà.

Pes	Apunta el pes en kg. Millor sempre al matí, després d'anar al lavabo i abans d'esmorzar.
Menú	Marca Bé si has seguit el menú, Regular si ha anat a mitges i No si aquell dia no ha anat bé.
Caminar	Apunta els minuts caminats o d'activitat suau. Si no pots caminar, posa 0 i no et castiguis.
Aigua	Marca si has begut prou aigua. Si el metge t'ha limitat els líquids, segueix sempre el metge.
Notes	Escriu coses curtes: gana, ansietat, dolor, festa, medicació, retenció de líquids, etc.

Consell: mira sobretot la tendència setmanal. Un sol dia pot pujar per la sal, els líquids, el restrenyiment o la medicació.

Resum anual 2026

Una pàgina ampla per veure l'evolució de tot l'any sense lletra petita.

Mes	Pes inicial	Pes final	Diferència	Dies OK	Caminar	Notes
Gener	_____ kg	_____ kg	_____ kg	_____	_____ min	
Febrer	_____ kg	_____ kg	_____ kg	_____	_____ min	
Març	_____ kg	_____ kg	_____ kg	_____	_____ min	
Abril	_____ kg	_____ kg	_____ kg	_____	_____ min	
Maig	_____ kg	_____ kg	_____ kg	_____	_____ min	
Juny	_____ kg	_____ kg	_____ kg	_____	_____ min	
Juliol	_____ kg	_____ kg	_____ kg	_____	_____ min	
Agost	_____ kg	_____ kg	_____ kg	_____	_____ min	
Setembre	_____ kg	_____ kg	_____ kg	_____	_____ min	
Octubre	_____ kg	_____ kg	_____ kg	_____	_____ min	
Novembre	_____ kg	_____ kg	_____ kg	_____	_____ min	
Desembre	_____ kg	_____ kg	_____ kg	_____	_____ min	

Comentari anual: _____

Gràfic manual del pes - 2026

Marca un punt cada mes i uneix-los amb una línia. Aquí tens espai de sobres per escriure i veure la tendència.



Comentari anual: _____

Gener 2026

Temporada mediterrània: Taronja, mandarina, escarola, carxofa

1a part del mes

Usuari: _____ **Objectiu del mes:** _____

Pes inicial: _____ kg **Pes final:** _____ kg **Diferència:** _____ kg

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
			1 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**2** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**3** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**4** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
5 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**6** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**7** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**8** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**9** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**10** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**11** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
12 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**13** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**14** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**15** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**16** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**17** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**18** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No

Continua a la segona pàgina del mes: les caselles són més grans perquè sigui còmode escriure-hi.

Gener 2026

Temporada mediterrània: Taronja, mandarina, escarola, carxofa

2a part del mes

Usuari: _____ **Objectiu del mes:** _____

Pes inicial: _____ kg **Pes final:** _____ kg **Diferència:** _____ kg

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
19 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**20** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**21** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**22** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**23** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**24** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**25** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
26 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**27** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**28** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**29** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**30** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**31** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	

Notes del mes: _____

Recordatori: mira la tendència, no t'obsessionis per un sol dia.

Febrer 2026

Temporada mediterrània: Taronja, col, porro, espinacs

1a part del mes

Usuari: _____ **Objectiu del mes:** _____

Pes inicial: _____ kg **Pes final:** _____ kg **Diferència:** _____ kg

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
						1 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
2 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**3** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**4** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**5** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**6** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**7** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**8** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
9 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**10** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**11** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**12** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**13** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**14** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**15** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No

Continua a la segona pàgina del mes: les caselles són més grans perquè sigui còmode escriure-hi.

kg AIGUA CAMINAR

Febrer 2026

Temporada mediterrània: Taronja, col, porro, espinacs

2a part del mes

Usuari: _____ **Objectiu del mes:** _____

Pes inicial: _____ kg **Pes final:** _____ kg **Diferència:** _____ kg

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
16 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**17** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**18** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**19** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**20** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**21** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**22** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
23 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**24** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**25** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**26** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**27** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**28** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	

Notes del mes: _____

Recordatori: mira la tendència, no t'obsessionis per un sol dia.

Març 2026

Temporada mediterrània: Maduixa, carxofa, bledes, pèsols

1a part del mes

Usuari: _____ **Objectiu del mes:** _____

Pes inicial: _____ kg **Pes final:** _____ kg **Diferència:** _____ kg

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
						1 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
2 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**3** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**4** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**5** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**6** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**7** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**8** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
9 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**10** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**11** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**12** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**13** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**14** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**15** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No

Continua a la segona pàgina del mes: les caselles són més grans perquè sigui còmode escriure-hi.

Març 2026

Temporada mediterrània: Maduixa, carxofa, bledes, pèsols

2a part del mes

Usuari: _____ **Objectiu del mes:** _____

Pes inicial: _____ kg **Pes final:** _____ kg **Diferència:** _____ kg

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
16 Pes: _____ kg Menú: ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No Caminar: _____ min Aigua: ☐ Sí ☐ No	**17** Pes: _____ kg Menú: ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No Caminar: _____ min Aigua: ☐ Sí ☐ No	**18** Pes: _____ kg Menú: ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No Caminar: _____ min Aigua: ☐ Sí ☐ No	**19** Pes: _____ kg Menú: ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No Caminar: _____ min Aigua: ☐ Sí ☐ No	**20** Pes: _____ kg Menú: ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No Caminar: _____ min Aigua: ☐ Sí ☐ No	**21** Pes: _____ kg Menú: ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No Caminar: _____ min Aigua: ☐ Sí ☐ No	**22** Pes: _____ kg Menú: ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No Caminar: _____ min Aigua: ☐ Sí ☐ No
23 Pes: _____ kg Menú: ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No Caminar: _____ min Aigua: ☐ Sí ☐ No	**24** Pes: _____ kg Menú: ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No Caminar: _____ min Aigua: ☐ Sí ☐ No	**25** Pes: _____ kg Menú: ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No Caminar: _____ min Aigua: ☐ Sí ☐ No	**26** Pes: _____ kg Menú: ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No Caminar: _____ min Aigua: ☐ Sí ☐ No	**27** Pes: _____ kg Menú: ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No Caminar: _____ min Aigua: ☐ Sí ☐ No	**28** Pes: _____ kg Menú: ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No Caminar: _____ min Aigua: ☐ Sí ☐ No	**29** Pes: _____ kg Menú: ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No Caminar: _____ min Aigua: ☐ Sí ☐ No
30 Pes: _____ kg Menú: ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No Caminar: _____ min Aigua: ☐ Sí ☐ No	**31** Pes: _____ kg Menú: ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No Caminar: _____ min Aigua: ☐ Sí ☐ No					

Notes del mes: _____

Recordatori: mira la tendència, no t'obsessionis per un sol dia.

Abril 2026

Temporada mediterrània: Maduixa, pèsols, espàrrecs, enciam

1a part del mes

Usuari: _____ **Objectiu del mes:** _____

Pes inicial: _____ kg **Pes final:** _____ kg **Diferència:** _____ kg

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
		1 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**2** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**3** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**4** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**5** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
6 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**7** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**8** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**9** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**10** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**11** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**12** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
13 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**14** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**15** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**16** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**17** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**18** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**19** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No

Continua a la segona pàgina del mes: les caselles són més grans perquè sigui còmode escriure-hi.

Abril 2026

Temporada mediterrània: Maduixa, pèsols, espàrrecs, enciam

2a part del mes

Usuari: _____ **Objectiu del mes:** _____

Pes inicial: _____ kg **Pes final:** _____ kg **Diferència:** _____ kg

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
20 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**21** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**22** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**23** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**24** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**25** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**26** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
27 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**28** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**29** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**30** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No			

Notes del mes: _____

Recordatori: mira la tendència, no t'obsessionis per un sol dia.

kg AIGUA CAMINAR

Maig 2026

Temporada mediterrània: Cirera, nespra, enciam, mongeta verda

1a part del mes

Usuari: _____ **Objectiu del mes:** _____

Pes inicial: _____ kg **Pes final:** _____ kg **Diferència:** _____ kg

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
				1 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	2 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	3 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
4 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	5 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	6 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	7 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	8 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	9 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	10 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
11 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	12 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	13 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	14 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	15 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	16 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	17 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No

Continua a la segona pàgina del mes: les caselles són més grans perquè sigui còmode escriure-hi.

Maig 2026

Temporada mediterrània: Cirera, nespra, enciam, mongeta verda

2a part del mes

Usuari: _____ **Objectiu del mes:** _____

Pes inicial: _____ kg **Pes final:** _____ kg **Diferència:** _____ kg

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
18 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**19** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**20** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**21** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**22** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**23** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**24** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
25 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**26** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**27** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**28** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**29** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**30** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**31** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No

Notes del mes: _____

Recordatori: mira la tendència, no t'obsessionis per un sol dia.

Juny 2026

Temporada mediterrània: Albercoc, cirera, carbassó, tomàquet

1a part del mes

Usuari: _____ **Objectiu del mes:** _____

Pes inicial: _____ kg **Pes final:** _____ kg **Diferència:** _____ kg

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
1 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**2** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**3** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**4** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**5** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**6** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**7** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
8 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**9** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**10** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**11** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**12** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**13** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**14** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
15 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**16** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**17** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**18** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**19** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**20** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**21** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No

Continua a la segona pàgina del mes: les caselles són més grans perquè sigui còmode escriure-hi.

Juny 2026

Temporada mediterrània: Albercoc, cirera, carbassó, tomàquet

2a part del mes

Usuari: _____ **Objectiu del mes:** _____

Pes inicial: _____ kg **Pes final:** _____ kg **Diferència:** _____ kg

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
22 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**23** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**24** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**25** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**26** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**27** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**28** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
29 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**30** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No					

Notes del mes: _____

Recordatori: mira la tendència, no t'obsessionis per un sol dia.

Juliol 2026

Temporada mediterrània: Meló, síndria, tomàquet, pebrot

1a part del mes

Usuari: _____ **Objectiu del mes:** _____

Pes inicial: _____ kg **Pes final:** _____ kg **Diferència:** _____ kg

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
		1 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**2** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**3** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**4** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**5** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
6 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**7** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**8** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**9** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**10** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**11** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**12** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
13 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**14** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**15** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**16** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**17** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**18** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**19** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No

Continua a la segona pàgina del mes: les caselles són més grans perquè sigui còmode escriure-hi.



Juliol 2026

Temporada mediterrània: Meló, síndria, tomàquet, pebrot

2a part del mes

Usuari: _____ **Objectiu del mes:** _____

Pes inicial: _____ kg **Pes final:** _____ kg **Diferència:** _____ kg

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
20 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**21** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**22** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**23** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**24** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**25** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**26** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
27 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**28** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**29** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**30** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**31** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No		

Notes del mes: _____

Recordatori: mira la tendència, no t'obsessionis per un sol dia.

Agost 2026

Temporada mediterrània: Meló, síndria, albergínia, cogombre

1a part del mes

Usuari: _____ **Objectiu del mes:** _____

Pes inicial: _____ kg **Pes final:** _____ kg **Diferència:** _____ kg

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
					1 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	2 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
3 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	4 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	5 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	6 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	7 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	8 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	9 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
10 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	11 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	12 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	13 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	14 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	15 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	16 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No

Continua a la segona pàgina del mes: les caselles són més grans perquè sigui còmode escriure-hi.

Agost 2026

Temporada mediterrània: Meló, síndria, albergínia, cogombre

2a part del mes

Usuari: _____ **Objectiu del mes:** _____

Pes inicial: _____ kg **Pes final:** _____ kg **Diferència:** _____ kg

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
17 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**18** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**19** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**20** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**21** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**22** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**23** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
24 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**25** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**26** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**27** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**28** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**29** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**30** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
31 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No						

Notes del mes: _____

Recordatori: mira la tendència, no t'obsessionis per un sol dia.

Setembre 2026

Temporada mediterrània: Raïm, figa, poma, carbassa

1a part del mes

Usuari: _____ **Objectiu del mes:** _____

Pes inicial: _____ kg **Pes final:** _____ kg **Diferència:** _____ kg

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
	1 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**2** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**3** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**4** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**5** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**6** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
7 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**8** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**9** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**10** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**11** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**12** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**13** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
14 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**15** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**16** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**17** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**18** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**19** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**20** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No

Continua a la segona pàgina del mes: les caselles són més grans perquè sigui còmode escriure-hi.

Setembre 2026

Temporada mediterrània: Raïm, figa, poma, carbassa

2a part del mes

Usuari: _____ **Objectiu del mes:** _____

Pes inicial: _____ kg **Pes final:** _____ kg **Diferència:** _____ kg

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
21 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**22** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**23** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**24** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**25** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**26** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**27** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
28 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**29** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**30** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No				

Notes del mes: _____

Recordatori: mira la tendència, no t'obsessionis per un sol dia.

Octubre 2026

Temporada mediterrània: Poma, pera, moniato, bolets

1a part del mes

Usuari: _____ **Objectiu del mes:** _____

Pes inicial: _____ kg **Pes final:** _____ kg **Diferència:** _____ kg

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
			1 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**2** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**3** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**4** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
5 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**6** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**7** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**8** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**9** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**10** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**11** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
12 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**13** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**14** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**15** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**16** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**17** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**18** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No

Continua a la segona pàgina del mes: les caselles són més grans perquè sigui còmode escriure-hi.

Octubre 2026

Temporada mediterrània: Poma, pera, moniato, bolets

2a part del mes

Usuari: _____ **Objectiu del mes:** _____

Pes inicial: _____ kg **Pes final:** _____ kg **Diferència:** _____ kg

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
19 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**20** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**21** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**22** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**23** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**24** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**25** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
26 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**27** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**28** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**29** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**30** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**31** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	

Notes del mes: _____

Recordatori: mira la tendència, no t'obsessionis per un sol dia.

Novembre 2026

Temporada mediterrània: Mandarina, col, carbassa, castanya

1a part del mes

Usuari: _____ **Objectiu del mes:** _____

Pes inicial: _____ kg **Pes final:** _____ kg **Diferència:** _____ kg

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
						1 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
2 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**3** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**4** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**5** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**6** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**7** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**8** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
9 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**10** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**11** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**12** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**13** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**14** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**15** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No

Continua a la segona pàgina del mes: les caselles són més grans perquè sigui còmode escriure-hi.

Novembre 2026

Temporada mediterrània: Mandarina, col, carbassa, castanya

2a part del mes

Usuari: _____ **Objectiu del mes:** _____

Pes inicial: _____ kg **Pes final:** _____ kg **Diferència:** _____ kg

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
16 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**17** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**18** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**19** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**20** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**21** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**22** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
23 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**24** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**25** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**26** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**27** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**28** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**29** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
30 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No						

Notes del mes: _____

Recordatori: mira la tendència, no t'obsessionis per un sol dia.

Desembre 2026

Temporada mediterrània: Taronja, mandarina, col, escarola

1a part del mes

Usuari: _____ **Objectiu del mes:** _____

Pes inicial: _____ kg **Pes final:** _____ kg **Diferència:** _____ kg

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
	1 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**2** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**3** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**4** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**5** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**6** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
7 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**8** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**9** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**10** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**11** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**12** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**13** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
14 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**15** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**16** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**17** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**18** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**19** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**20** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No

Continua a la segona pàgina del mes: les caselles són més grans perquè sigui còmode escriure-hi.

Desembre 2026

Temporada mediterrània: Taronja, mandarina, col, escarola

2a part del mes

Usuari: _____ **Objectiu del mes:** _____

Pes inicial: _____ kg **Pes final:** _____ kg **Diferència:** _____ kg

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
21 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**22** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**23** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**24** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**25** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**26** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**27** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No
28 **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**29** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**30** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No	**31** **Pes:** _____ kg **Menú:** ☐ Bé ☐ Reg. ☐ No **Caminar:** _____ min **Aigua:** ☐ Sí ☐ No			

Notes del mes: _____

Recordatori: mira la tendència, no t'obsessionis per un sol dia.