

# MEASUREMENT DIARY/DIARIO DE MEDIDAS

WEEK #

*Weight: Measure daily at the same time preferably in the morning // **Peso: Medir a la misma hora preferiblemente en la mañana***

*Waist and neck circumference: once per week only // **Circunferencia de la cintura y el cuello solo una vez por semana***

<b>DATE/FECHA</b>							
<b>WEIGHT/PESO</b>							
<b>WAIST+NECK CIRCUMFERENCE/ CIRCUMFERENCIA CUELLO/CINTURA</b>							

<b>DATE/FECHA</b>							
<b>WEIGHT/PESO</b>							
<b>WAIST+NECK CIRCUMFERENCE/ CIRCUMFERENCIA CUELLO/CINTURA</b>							

<b>DATE/FECHA</b>							
<b>WEIGHT/PESO</b>							
<b>WAIST+NECK CIRCUMFERENCE/ CIRCUMFERENCIA CUELLO/CINTURA</b>							

<b>DATE/FECHA</b>							
<b>WEIGHT/PESO</b>							
<b>WAIST+NECK CIRCUMFERENCE/ CIRCUMFERENCIA CUELLO/CINTURA</b>							