



Sergio Josué Almaguer Torres
LICENCIADO EN NUTRICIÓN

 477-107-2391

 sergio_josue6@hotmail.com

  Josué Consultor Nutricional

SEGUIMIENTO SEMANAL DE HIDRATACIÓN

SEMANA DEL: _____ AL _____

Día	7:00 am	10:00 am	1:00 pm	4:00 pm	7:00 pm	10:00 pm	Total vasos/Litros	Meta alcanzada ( /  <p>Objetivo: beber al menos 8 vasos de agua al día (aprox. 2 litros). Y marca con una "" si cumpliste tu meta diaria.</p>
-----	---------	----------	---------	---------	---------	----------	-----------------------	---

Comentario personal: _____