



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 (✓/✗)
Lunes								
Martes								
Miércoles								
Jueves								
Viernes								
Sábado								
Domingo								

Objetivo: beber al menos 8 vasos de agua al día (aprox. 2 litros). Y marca con una "✓" si cumpliste tu meta diaria.

Comentario personal: _____
