

LA BITÁCORA DE DISCIPLINA

REGISTRO SEMANAL GRATIS

Registra el trabajo. Ve el patrón.
Haz los ajustes. Obtén los resultados.

SIN
ADIVINAR
REGISTRA EL
TRABAJO

1 REGISTRO SEMANAL DE ENTRENAMIENTO

SEMANA DEL: _____

DÍA	ENTRENAMIENTO	EJERCICIOS PRINCIPALES	PESO USADO	REPS	NOTAS
LUN					
MAR					
MIÉ					
JUE					
VIE					
SÁB					
DOM					

2 CHEQUEO DE CUERPO Y PROGRESO

CALIFICA 1-5

LUN DOM

- ENERGÍA
- CALIDAD DE SUEÑO
- CONTROL DEL HAMBRE
- FUERZA
- ÁNIMO / ENFOQUE
- DOLOR MUSCULAR
- NIVEL DE ESTRÉS

PESO _____
CINTURA _____

FOTOS _____
FRENTE / PERFIL / ESPALDA
FECHA: _____

3 CHEQUEO BÁSICO DE NUTRICIÓN

	L	M	M	J	V	S	D
PROTEÍNA (Cumplida)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AGUA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGETALES / FIBRA (Mínimo 2 Porciones)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
COMIDAS PLANIFICADAS (Sin Caos Random)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DECISIONES CONSCIENTES (80% o Más)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



CONSTANCIA > PERFECCIÓN

Pequeña victorias diarias. Grandes resultados a largo plazo.

4 REFLEXIÓN SEMANAL



¿QUÉ EJECUTÉ BIEN?



¿QUÉ SE INTERPUSO EN EL CAMINO?



¿QUÉ NECESITO CAMBIAR LA PRÓXIMA SEMANA?



NOTA DE COACH:

El progreso no es magia. Son datos, esfuerzo y ajustes repetidos el tiempo suficiente para ver resultados.

ESTE REGISTRO TE MUESTRA EL PATRÓN.

EL COACHING TE DA EL PLAN, LOS AJUSTES Y EL SEGUIMIENTO PARA CAMBIARLO.



WHATSAPP



CORREO



INSTAGRAM



FORMULARIO