



## Formato de Seguimiento y Evaluación Semanal

Nombre:	Fecha:	*Puntos Máximos*	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom	Total ganado	*Total* permitido
Licuada Fit3 (1 medida = 1 punto)		14x semana/2x día									
Minutos de ejercicio (15 min. actividad moderada = 1 punto)		14x semana/3x día									
Seguimiento del Plan Nutricional (Cumplimiento al 80%-100% = 2 puntos, 70%-79% = 1 punto) concéntrate en proteína magra, grasas saludables, carbohidratos complejos, verduras y fruta; evita alimentos procesados, alcohol y bebidas endulzadas con azúcar; has de 4 a 6 comidas ligeras al día.		14x semana/2x día									
Toma cuando menos 80 oz. de agua		7x semana/1x día									
Completa la Actividad del Desafío (defínela abajo)		7x semana/1x día									
<b>Puntos de Bonificación (2 puntos al día máximo, cada actividad vale 1 punto)</b>		<b>14x semana/2x día</b>									
Prueba una nueva receta/alimento		2x semana/1x día									
Asiste a la clase de grupo o haz ejercicios Fit3		2x semana/1x día									
Lee artículos de nutrición/ejercicio		2x semana/1x día									
Registra todos los alimentos en diario/formato Fit3/aplicación		14x semana/2x día									
Postea en facebook.com/relivfit3		2x semana/1x día									
Duerme 7 horas al día		7x semana/1x día									
<b>Puntaje total en la semana</b>		<b>Max. 70</b>									

Actividad del Desafío : \_\_\_\_\_

Comentarios: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Entrega esta hoja de puntuación al líder de tu Equipo Fit3, a un amigo o familiar, a más tardar el Martes de cada semana. ¡Ellos te ayudarán a ser constante!