



LIBRETA DE REGISTRO

KEEPING TRACK BOOKLET

GROUP
LIFESTYLE
BALANCE

DIABETES
PREVENTION
PROGRAM

Nombre:

(Name)

Fecha de Inicio:

(Starting Date)

Metas de la Semana:

(Goals for the Week)

Calorías (Calories)	
Grs. de Grasa (Fat Grams)	
Minutos de Actividad (Minutes of Activity)	
Pasos (Steps)	
Peso (Weight)	

Fecha: _____
(Date)

[illegible]

Fecha: _____
(Date)

[illegible]

Fecha: _____
(Date)

[illegible]

Fecha: _____
(Date)

[illegible]

Fecha: _____
(Date)

[illegible]

Fecha: _____
(Date)

[illegible]

Fecha: _____
(Date)

[illegible]

Mis Totales de la Semana

(My totals for the Week)

	Calorías (Calories)	Grs. de Grasa (Fat Grams)	Minutos de Actividad (Minutes of Activity)	Pasos (Steps)
Día 1 (Day 1)				
Día 2 (Day 2)				
Día 3 (Day 3)				
Día 4 (Day 4)				
Día 5 (Day 5)				
Día 6 (Day 6)				
Día 7 (Day 7)				
Total (Total)				
Promedio (Average)				

Comentarios

(Comments)
