

HOJA DE MEDIDAS CORPORALES:

Nombre: _____
 Peso actual: _____ Estatura: _____ Edad: _____ Talla: _____
 Peso ideal: _____ Peso a perder: _____ Compleción: _____
 Fecha de inicio: _____ Fecha de cumpleaños: _____

SESIONES

	Muestra	1	3	6	9	12	15	18
Cuello								
Espalda								
Espaldilla								
Brazo Derecho								
Brazo Izquierdo								
Busto								
Tórax								
Cintura								
Abdomen								
Cadera								
Glúteos								
Cisa Pierna								
Muslo Derecho								
Muslo Izquierdo								
Rodilla								
Pantorrilla								
Tobillo								
Fechas								

Observaciones: _____

