

Día	Fecha	Peso	Peso Grasa	Ombbligo	Muslo	Muñeca	Pecho	Evolución Mensual		Acumulados Mensuales		Acumulados Totales		Observaciones
								Dif Peso	Dif Peso Grasa	Peso	Peso Grasa	Peso	Peso Grasa	
1	miércoles, 27 de julio de 2011	88,70 Kg.	25,90 Kg.	108,50 cm.	55,50 cm.	17,00 cm.	112,00 cm.	-0,10 Kg.	-0,10 Kg.	-0,10 Kg.	-0,10 Kg.	-24,70 Kg.	-16,90 Kg.	
2	jueves, 28 de julio de 2011	88,40 Kg.	25,70 Kg.	108,50 cm.	55,50 cm.	17,00 cm.	112,00 cm.	-0,30 Kg.	-0,20 Kg.	-0,40 Kg.	-0,30 Kg.	-25,00 Kg.	-17,10 Kg.	
3	viernes, 29 de julio de 2011	87,50 Kg.	25,30 Kg.	108,50 cm.	55,50 cm.	17,00 cm.	112,00 cm.	-0,90 Kg.	-0,40 Kg.	-1,30 Kg.	-0,70 Kg.	-25,90 Kg.	-17,50 Kg.	
4	sábado, 30 de julio de 2011	87,30 Kg.	25,00 Kg.	108,50 cm.	55,50 cm.	17,00 cm.	112,00 cm.	-0,20 Kg.	-0,30 Kg.	-1,50 Kg.	-1,00 Kg.	-26,10 Kg.	-17,80 Kg.	
5	domingo, 31 de julio de 2011	87,60 Kg.	24,60 Kg.	108,50 cm.	55,50 cm.	17,00 cm.	112,00 cm.	0,30 Kg.	-0,40 Kg.	-1,20 Kg.	-1,40 Kg.	-25,80 Kg.	-18,20 Kg.	
6	lunes, 01 de agosto de 2011	87,60 Kg.	24,10 Kg.	108,50 cm.	55,50 cm.	17,00 cm.	112,00 cm.	0,00 Kg.	-0,50 Kg.	-1,20 Kg.	-1,90 Kg.	-25,80 Kg.	-18,70 Kg.	Entrenamiento Hombros
7	martes, 02 de agosto de 2011	87,10 Kg.	23,80 Kg.	108,50 cm.	55,00 cm.	17,00 cm.	111,00 cm.	-0,50 Kg.	-0,30 Kg.	-1,70 Kg.	-2,20 Kg.	-26,30 Kg.	-19,00 Kg.	
8	miércoles, 03 de agosto de 2011	86,80 Kg.	23,50 Kg.	108,50 cm.	55,00 cm.	17,00 cm.	111,00 cm.	-0,30 Kg.	-0,30 Kg.	-2,00 Kg.	-2,50 Kg.	-26,60 Kg.	-19,30 Kg.	Entrenamiento Piernas
9	jueves, 04 de agosto de 2011	86,70 Kg.	23,20 Kg.	108,50 cm.	55,00 cm.	17,00 cm.	111,00 cm.	-0,10 Kg.	-0,30 Kg.	-2,10 Kg.	-2,80 Kg.	-26,70 Kg.	-19,60 Kg.	
10	viernes, 05 de agosto de 2011	86,50 Kg.	23,00 Kg.	108,50 cm.	55,00 cm.	17,00 cm.	111,00 cm.	-0,10 Kg.	0,20 Kg.	-2,20 Kg.	-3,00 Kg.	-26,80 Kg.	-19,80 Kg.	Entrenamiento Pectorales
11	sábado, 06 de agosto de 2011	86,10 Kg.	23,10 Kg.	108,50 cm.	55,00 cm.	17,00 cm.	111,00 cm.	-0,20 Kg.	0,10 Kg.	-2,40 Kg.	-2,90 Kg.	-27,00 Kg.	-19,70 Kg.	
12	domingo, 07 de agosto de 2011	85,80 Kg.	22,80 Kg.	108,50 cm.	55,00 cm.	17,00 cm.	111,00 cm.	-0,40 Kg.	-0,30 Kg.	-2,80 Kg.	-3,20 Kg.	-27,40 Kg.	-20,00 Kg.	Entrenamiento Abdominales
13	lunes, 08 de agosto de 2011	85,60 Kg.	22,40 Kg.	108,50 cm.	55,00 cm.	17,00 cm.	111,00 cm.	-0,30 Kg.	-0,40 Kg.	-3,10 Kg.	-3,60 Kg.	-27,70 Kg.	-20,40 Kg.	
14	martes, 09 de agosto de 2011	85,20 Kg.	22,10 Kg.	108,50 cm.	55,00 cm.	17,00 cm.	111,00 cm.	-0,20 Kg.	-0,30 Kg.	-3,30 Kg.	-3,90 Kg.	-27,90 Kg.	-20,70 Kg.	Entrenamiento Hombros
15	miércoles, 10 de agosto de 2011	84,90 Kg.	21,80 Kg.	108,50 cm.	54,50 cm.	17,00 cm.	111,00 cm.	-0,40 Kg.	-0,30 Kg.	-3,70 Kg.	-4,20 Kg.	-28,30 Kg.	-21,00 Kg.	
16	jueves, 11 de agosto de 2011	84,30 Kg.	21,50 Kg.	105,50 cm.	54,50 cm.	17,00 cm.	110,00 cm.	-0,30 Kg.	-0,30 Kg.	-4,00 Kg.	-4,50 Kg.	-28,60 Kg.	-21,30 Kg.	Entrenamiento Piernas
17	viernes, 12 de agosto de 2011	83,70 Kg.	21,70 Kg.	105,50 cm.	54,50 cm.	17,00 cm.	110,00 cm.	-0,60 Kg.	0,20 Kg.	-4,60 Kg.	-4,30 Kg.	-29,20 Kg.	-21,10 Kg.	
18	sábado, 13 de agosto de 2011	83,20 Kg.	21,80 Kg.	105,50 cm.	54,00 cm.	16,50 cm.	110,00 cm.	-0,60 Kg.	0,10 Kg.	-5,20 Kg.	-4,20 Kg.	-29,80 Kg.	-21,00 Kg.	Entrenamiento Pectorales
19	domingo, 14 de agosto de 2011	83,00 Kg.	21,80 Kg.	105,50 cm.	54,00 cm.	16,50 cm.	110,00 cm.	-0,50 Kg.	0,00 Kg.	-5,70 Kg.	-4,20 Kg.	-30,30 Kg.	-21,00 Kg.	
20	lunes, 15 de agosto de 2011	82,70 Kg.	21,50 Kg.	105,50 cm.	54,00 cm.	16,50 cm.	110,00 cm.	-0,20 Kg.	-0,30 Kg.	-5,90 Kg.	-4,50 Kg.	-30,50 Kg.	-21,30 Kg.	Entrenamiento Abdominales
21	martes, 16 de agosto de 2011	82,90 Kg.	21,00 Kg.	104,00 cm.	53,50 cm.	16,50 cm.	109,00 cm.	-0,30 Kg.	-0,50 Kg.	-6,20 Kg.	-5,00 Kg.	-30,80 Kg.	-21,80 Kg.	
22	miércoles, 17 de agosto de 2011	82,40 Kg.	20,60 Kg.	102,50 cm.	53,50 cm.	16,50 cm.	108,00 cm.	0,20 Kg.	-0,40 Kg.	-6,00 Kg.	-5,40 Kg.	-30,60 Kg.	-22,20 Kg.	Entrenamiento Hombros
23	jueves, 18 de agosto de 2011	81,90 Kg.	20,20 Kg.	102,00 cm.	53,00 cm.	16,50 cm.	109,00 cm.	-0,50 Kg.	-0,40 Kg.	-6,50 Kg.	-5,80 Kg.	-31,10 Kg.	-22,60 Kg.	IMC < 25 !!!!!!!
24	viernes, 19 de agosto de 2011	81,50 Kg.	19,80 Kg.	102,00 cm.	53,00 cm.	16,50 cm.	109,00 cm.	-0,50 Kg.	-0,40 Kg.	-7,00 Kg.	-6,20 Kg.	-31,60 Kg.	-23,00 Kg.	Entrenamiento Piernas
25	sábado, 20 de agosto de 2011	81,10 Kg.	19,50 Kg.	102,00 cm.	52,50 cm.	16,50 cm.	109,00 cm.	-0,40 Kg.	-0,30 Kg.	-7,40 Kg.	-6,50 Kg.	-32,00 Kg.	-23,30 Kg.	Partido Padel
26	domingo, 21 de agosto de 2011	80,70 Kg.	19,60 Kg.	101,50 cm.	52,50 cm.	16,50 cm.	109,00 cm.	-0,40 Kg.	0,10 Kg.	-7,80 Kg.	-6,40 Kg.	-32,40 Kg.	-23,20 Kg.	Entrenamiento Pectorales
27	lunes, 22 de agosto de 2011	80,20 Kg.	19,20 Kg.	101,50 cm.	52,50 cm.	16,50 cm.	109,00 cm.	-0,40 Kg.	-0,40 Kg.	-8,20 Kg.	-6,80 Kg.	-32,80 Kg.	-23,60 Kg.	
28	martes, 23 de agosto de 2011	79,60 Kg.	19,00 Kg.	101,50 cm.	52,50 cm.	16,50 cm.	108,00 cm.	-0,50 Kg.	-0,20 Kg.	-8,70 Kg.	-7,00 Kg.	-33,30 Kg.	-23,80 Kg.	Entrenamiento Abdominales
29	miércoles, 24 de agosto de 2011	78,90 Kg.	18,60 Kg.	101,00 cm.	52,00 cm.	16,50 cm.	108,00 cm.	-0,60 Kg.	-0,40 Kg.	-9,30 Kg.	-7,40 Kg.	-33,90 Kg.	-24,20 Kg.	Partido Padel
30	jueves, 25 de agosto de 2011	78,40 Kg.	18,40 Kg.	101,00 cm.	52,00 cm.	16,50 cm.	108,00 cm.	-0,70 Kg.	-0,20 Kg.	-10,00 Kg.	-7,60 Kg.	-34,60 Kg.	-24,40 Kg.	Entrenamiento Hombros
Totales Mensuales		-10,40 Kg.	-7,60 Kg.	-7,50 cm.	-3,50 cm.	-0,50 cm.	-4,00 cm.	-10,00 Kg.	-7,60 Kg.	-10,00 Kg.	-7,60 Kg.			
Acumulados Totales		-35,00 Kg.	-24,20 Kg.	-26,50 cm.	-12,00 cm.	-2,50 cm.	-13,50 cm.					-35,00 Kg.	-24,20 Kg.	

