

Día	Fecha	Peso	Peso Grasa	Ombligo	Muslo	Muñeca	Pecho	Evolución Mensual		Acumulados Mensuales		Acumulados Totales		Observaciones
								Dif Peso	Dif Peso Grasa	Peso	Peso Grasa	Peso	Peso Grasa	
1	miércoles, 11 de mayo de 2011	103,60 Kg.	37,30 Kg.	117,50 cm.	60,00 cm.	18,00 cm.	118,00 cm.	-0,10 Kg.	-0,20 Kg.	-0,10 Kg.	-0,20 Kg.	-9,80 Kg.	-5,30 Kg.	1 hora tenis suave + Entren. Brazos/Hombros
2	jueves, 12 de mayo de 2011	103,30 Kg.	37,20 Kg.	117,00 cm.	60,00 cm.	18,00 cm.	118,00 cm.	-0,30 Kg.	-0,10 Kg.	-0,40 Kg.	-0,30 Kg.	-10,10 Kg.	-5,40 Kg.	Pulir y aceitar madera - Sin entrenamiento
3	viernes, 13 de mayo de 2011	102,70 Kg.	37,40 Kg.	117,00 cm.	60,00 cm.	18,00 cm.	118,00 cm.	-0,60 Kg.	0,20 Kg.	-1,00 Kg.	-0,10 Kg.	-10,70 Kg.	-5,20 Kg.	Pulir y aceitar madera - Sin entrenamiento
4	sábado, 14 de mayo de 2011	102,60 Kg.	36,70 Kg.	117,00 cm.	60,00 cm.	18,00 cm.	118,00 cm.	-0,10 Kg.	-0,70 Kg.	-1,10 Kg.	-0,80 Kg.	-10,80 Kg.	-5,90 Kg.	Pulir y aceitar madera - Sin entrenamiento
5	domingo, 15 de mayo de 2011	102,20 Kg.	36,00 Kg.	116,00 cm.	59,50 cm.	18,00 cm.	117,50 cm.	-0,40 Kg.	-0,70 Kg.	-1,50 Kg.	-1,50 Kg.	-11,20 Kg.	-6,60 Kg.	Pulir y aceitar madera - Sin entrenamiento
6	lunes, 16 de mayo de 2011	101,50 Kg.	35,40 Kg.	116,00 cm.	59,50 cm.	18,00 cm.	117,50 cm.	-0,70 Kg.	-0,60 Kg.	-2,20 Kg.	-2,10 Kg.	-11,90 Kg.	-7,20 Kg.	Fin Medicación Anagastra 40
7	martes, 17 de mayo de 2011	101,40 Kg.	35,50 Kg.	116,00 cm.	59,50 cm.	18,00 cm.	117,50 cm.	-0,10 Kg.	0,10 Kg.	-2,30 Kg.	-2,00 Kg.	-12,00 Kg.	-7,10 Kg.	Entrenamiento Piernas
8	miércoles, 18 de mayo de 2011	101,00 Kg.	35,10 Kg.	115,50 cm.	59,00 cm.	17,50 cm.	117,00 cm.	-0,40 Kg.	-0,40 Kg.	-2,70 Kg.	-2,40 Kg.	-12,40 Kg.	-7,50 Kg.	Entrenamiento Hombros/Brazos
9	jueves, 19 de mayo de 2011	100,80 Kg.	35,30 Kg.	115,50 cm.	59,00 cm.	17,50 cm.	117,00 cm.	-0,20 Kg.	0,20 Kg.	-2,90 Kg.	-2,20 Kg.	-12,60 Kg.	-7,30 Kg.	Cena Cumpleaños de Lucía
10	viernes, 20 de mayo de 2011	101,60 Kg.	35,80 Kg.	115,50 cm.	59,00 cm.	17,50 cm.	117,00 cm.	0,80 Kg.	0,50 Kg.	-2,10 Kg.	-1,70 Kg.	-11,80 Kg.	-6,80 Kg.	
11	sábado, 21 de mayo de 2011	101,60 Kg.	35,80 Kg.	115,50 cm.	59,00 cm.	17,50 cm.	117,00 cm.	0,00 Kg.	0,00 Kg.	-2,10 Kg.	-1,70 Kg.	-11,80 Kg.	-6,80 Kg.	De viaje, Sin Mediciones - Tandas Jerez - 7 horas
12	domingo, 22 de mayo de 2011	101,60 Kg.	35,80 Kg.	115,50 cm.	59,00 cm.	17,50 cm.	117,00 cm.	0,00 Kg.	0,00 Kg.	-2,10 Kg.	-1,70 Kg.	-11,80 Kg.	-6,80 Kg.	De viaje, Sin Mediciones
13	lunes, 23 de mayo de 2011	99,90 Kg.	35,10 Kg.	115,50 cm.	59,00 cm.	17,50 cm.	117,00 cm.	-1,70 Kg.	-0,70 Kg.	-3,80 Kg.	-2,40 Kg.	-13,50 Kg.	-7,50 Kg.	Agujetas
14	martes, 24 de mayo de 2011	100,40 Kg.	34,60 Kg.	115,50 cm.	59,00 cm.	17,50 cm.	117,00 cm.	0,50 Kg.	-0,50 Kg.	-3,30 Kg.	-2,90 Kg.	-13,00 Kg.	-8,00 Kg.	Agujetas - Fin Medicación Emconcor Cor 2,5 mg
15	miércoles, 25 de mayo de 2011	99,90 Kg.	34,60 Kg.	115,50 cm.	59,00 cm.	17,50 cm.	117,00 cm.	-0,50 Kg.	0,00 Kg.	-3,80 Kg.	-2,90 Kg.	-13,50 Kg.	-8,00 Kg.	Agujetas
16	jueves, 26 de mayo de 2011	99,80 Kg.	34,70 Kg.	115,00 cm.	59,00 cm.	17,50 cm.	116,50 cm.	-0,10 Kg.	0,10 Kg.	-3,90 Kg.	-2,80 Kg.	-13,60 Kg.	-7,90 Kg.	Agujetas
17	viernes, 27 de mayo de 2011	99,20 Kg.	33,50 Kg.	115,00 cm.	59,00 cm.	17,50 cm.	116,50 cm.	-0,60 Kg.	-1,20 Kg.	-4,50 Kg.	-4,00 Kg.	-14,20 Kg.	-9,10 Kg.	Agujetas
18	sábado, 28 de mayo de 2011	98,70 Kg.	33,80 Kg.	115,00 cm.	59,00 cm.	17,50 cm.	116,50 cm.	-0,50 Kg.	0,30 Kg.	-5,00 Kg.	-3,70 Kg.	-14,70 Kg.	-8,80 Kg.	
19	domingo, 29 de mayo de 2011	98,40 Kg.	33,20 Kg.	115,00 cm.	59,00 cm.	17,50 cm.	116,00 cm.	-0,30 Kg.	-0,60 Kg.	-5,30 Kg.	-4,30 Kg.	-15,00 Kg.	-9,40 Kg.	
20	lunes, 30 de mayo de 2011	98,80 Kg.	33,50 Kg.	115,00 cm.	59,00 cm.	17,50 cm.	116,00 cm.	0,40 Kg.	0,30 Kg.	-4,90 Kg.	-4,00 Kg.	-14,60 Kg.	-9,10 Kg.	
21	martes, 31 de mayo de 2011	98,40 Kg.	33,20 Kg.	115,00 cm.	59,00 cm.	17,50 cm.	116,00 cm.	-0,40 Kg.	-0,30 Kg.	-5,30 Kg.	-4,30 Kg.	-15,00 Kg.	-9,40 Kg.	
22	miércoles, 01 de junio de 2011	98,10 Kg.	33,30 Kg.	114,50 cm.	58,50 cm.	17,50 cm.	115,50 cm.	-0,30 Kg.	0,10 Kg.	-5,60 Kg.	-4,20 Kg.	-15,30 Kg.	-9,30 Kg.	
23	jueves, 02 de junio de 2011	98,00 Kg.	33,40 Kg.	114,50 cm.	58,50 cm.	17,50 cm.	115,50 cm.	-0,10 Kg.	0,10 Kg.	-5,70 Kg.	-4,10 Kg.	-15,40 Kg.	-9,20 Kg.	
24	viernes, 03 de junio de 2011	97,40 Kg.	32,60 Kg.	114,00 cm.	58,00 cm.	17,50 cm.	115,00 cm.	-0,60 Kg.	-0,80 Kg.	-6,30 Kg.	-4,90 Kg.	-16,00 Kg.	-10,00 Kg.	Fin Medicación Diazepan 2mg
25	sábado, 04 de junio de 2011	97,90 Kg.	32,40 Kg.	114,00 cm.	58,00 cm.	17,50 cm.	115,00 cm.	0,50 Kg.	-0,20 Kg.	-5,80 Kg.	-5,10 Kg.	-15,50 Kg.	-10,20 Kg.	
26	domingo, 05 de junio de 2011	97,90 Kg.	32,40 Kg.	114,00 cm.	58,00 cm.	17,50 cm.	115,00 cm.	0,00 Kg.	0,00 Kg.	-5,80 Kg.	-5,10 Kg.	-15,50 Kg.	-10,20 Kg.	De viaje sin mediciones
27	lunes, 06 de junio de 2011	97,90 Kg.	32,40 Kg.	114,00 cm.	58,00 cm.	17,50 cm.	115,00 cm.	0,00 Kg.	0,00 Kg.	-5,80 Kg.	-5,10 Kg.	-15,50 Kg.	-10,20 Kg.	De viaje sin mediciones - Entrenamiento Piernas
28	martes, 07 de junio de 2011	96,30 Kg.	32,40 Kg.	113,00 cm.	57,50 cm.	17,50 cm.	114,50 cm.	-1,60 Kg.	0,00 Kg.	-7,40 Kg.	-5,10 Kg.	-17,10 Kg.	-10,20 Kg.	
29	miércoles, 08 de junio de 2011	96,10 Kg.	32,60 Kg.	113,00 cm.	57,50 cm.	17,50 cm.	114,50 cm.	-0,20 Kg.	0,20 Kg.	-7,60 Kg.	-4,90 Kg.	-17,30 Kg.	-10,00 Kg.	Entrenamiento Hombros/Brazos
30	jueves, 09 de junio de 2011	96,10 Kg.	32,10 Kg.	113,00 cm.	57,50 cm.	17,50 cm.	114,50 cm.	0,00 Kg.	-0,50 Kg.	-7,60 Kg.	-5,40 Kg.	-17,30 Kg.	-10,50 Kg.	
Totales Mensuales		-7,60 Kg.	-5,40 Kg.	-4,50 cm.	-2,50 cm.	-0,50 cm.	-3,50 cm.	-7,60 Kg.	-5,40 Kg.	-7,60 Kg.	-5,40 Kg.			
Acumulados Totales		-17,30 Kg.	-10,70 Kg.	-14,50 cm.	-6,50 cm.	-1,50 cm.	-7,00 cm.					-17,30 Kg.	-10,50 Kg.	

