Registro de peso

Lleve un registro de su peso todos los días para ayudarlo a cumplir con sus objetivos de pérdida de peso. Lleve este registro con usted a cada visita a la clínica.

Revise su peso usted mismo:

- Todas las mañanas después de ir al baño.
- Antes de desayunar, tomar sus medicamentos o vestirse para el día.
- A la misma hora cada día.
- Siempre con la misma cantidad de ropa (no use zapatos al pesarse).

Mi peso objetivo: _____

FECHA	HORA	PESO	**SÍNTOMAS** (como pies hinchados, cansancio, dificultad para respirar. Si no tiene síntomas, escriba “Ninguno”).

CENTRAL HEALTH
TRAVIS COUNTY HOSPITAL DISTRICT

FECHA	HORA	PESO	**SÍNTOMAS** (como pies hinchados, cansancio, dificultad para respirar. Si no tiene síntomas, escriba “Ninguno”).