



Workbook de seguimiento

Seguimiento Mensual

NOMBRE

FECHA DE INICIO

___ / ___ / _____

PLAN ASIGNADO

☐ A ☐ B ☐ C ☐ D

Imprime este cuaderno, ponlo donde lo veas cada día y empieza. — Tía Loli

¿Cómo estás a día de hoy?

Rellena esto para empezar el día 1. Será tu punto de comparación al final del mes.

01 - SÍNTOMAS ACTUALES

	1 · POCO				5 · MUCHO
 Energía	☐	☐	☐	☐	☐
 Calidad del sueño	☐	☐	☐	☐	☐
 Humor	☐	☐	☐	☐	☐
 Nivel de estrés	☐	☐	☐	☐	☐

02 - PESO ACTUAL (opcional)

HORAS DE SUEÑO HABITUALES

kg

h

03 - MI SÍNTOMA PRINCIPAL

Lo que más me molesta ahora mismo:

04 - MI OBJETIVO

En 28 días quiero conseguir:

FIRMA DE COMPROMISO

FECHA

/

/

No tienes que ser perfecta. Solo constante.

SEMANA 1

Esta semana solo tienes que empezar. Un día detrás de otro.

Del _____ al _____

DÍA →	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
 Agua (vasos)							
 Proteína en desayuno	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Movimiento tipo · minutos							
 Hora de dormir	—:—	—:—	—:—	—:—	—:—	—:—	—:—
 Hora de despertar	—:—	—:—	—:—	—:—	—:—	—:—	—:—
 Calidad del sueño	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
 Estrés del día	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
 Energía del día	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
 Humor del día	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
 Síntomas Sofoco Sudoración nocturna Niebla mental Irritabilidad Sequedad	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Rodea el número en las escalas y marca las casillas. Si te saltas un día, vuelve al siguiente.

La frase del día

Una sola frase por día. Lo que te llevas, lo que notaste, lo que quieres recordar.

Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

MI SEMANA DE UN VISTAZO

Suma los valores del día y divide entre 7 para sacar tu media.



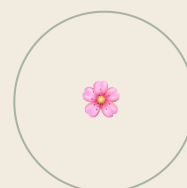
Energía

Nota media:



Sueño

Nota media:



Humor

Nota media:

¿Cómo fue tu primera semana?

¿Qué funcionó esta semana?

¿Qué fue difícil?

¿Qué quieres mantener la semana que viene?

¿Qué quieres cambiar o intentar de forma diferente?

MI SEMANA EN GENERAL

Peso esta semana (opcional): kg

Solo si quieres llevarlo. No es obligatorio.



“La primera semana siempre es la más rara. Ya la tienes.”

— Loli

SEMANA 2

Ya tienes una semana. Esto ya va en serio.

Del _____ al _____

DÍA →	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
 Agua (vasos)							
 Proteína en desayuno	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Movimiento tipo · minutos							
 Hora de dormir	—:—	—:—	—:—	—:—	—:—	—:—	—:—
 Hora de despertar	—:—	—:—	—:—	—:—	—:—	—:—	—:—
 Calidad del sueño	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
 Estrés del día	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
 Energía del día	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
 Humor del día	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
 Síntomas Sofoco Sudoración nocturna Niebla mental Irritabilidad Sequedad	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Rodea el número en las escalas y marca las casillas. Si te saltas un día, vuelve al siguiente.

La frase del día

Una sola frase por día. Lo que te llevas, lo que notaste, lo que quieres recordar.

Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

MI SEMANA DE UN VISTAZO

Suma los valores del día y divide entre 7 para sacar tu media.



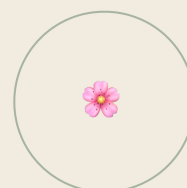
Energía

Nota media:



Sueño

Nota media:



Humor

Nota media:

¿Cómo fue tu segunda semana?

¿Qué funcionó esta semana?

¿Qué fue difícil?

¿Qué quieres mantener la semana que viene?

¿Qué quieres cambiar o intentar de forma diferente?

MI SEMANA EN GENERAL

Peso esta semana (opcional): kg

Solo si quieres llevarlo. No es obligatorio.



“A estas alturas, tu cuerpo ya nota algo. Aunque todavía no lo notes tú.”

— Loli

SEMANA 3

A mitad de camino. El cuerpo empieza a reorganizarse.

Del _____ al _____

DÍA →	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
 Agua (vasos)							
 Proteína en desayuno	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Movimiento tipo · minutos							
 Hora de dormir	—:—	—:—	—:—	—:—	—:—	—:—	—:—
 Hora de despertar	—:—	—:—	—:—	—:—	—:—	—:—	—:—
 Calidad del sueño	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
 Estrés del día	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
 Energía del día	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
 Humor del día	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
 Síntomas Sofoco Sudoración nocturna Niebla mental Irritabilidad Sequedad	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Rodea el número en las escalas y marca las casillas. Si te saltas un día, vuelve al siguiente.

La frase del día

Una sola frase por día. Lo que te llevas, lo que notaste, lo que quieres recordar.

Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

MI SEMANA DE UN VISTAZO

Suma los valores del día y divide entre 7 para sacar tu media.



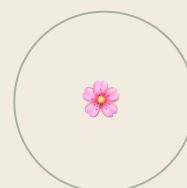
Energía

Nota media:



Sueño

Nota media:



Humor

Nota media:

¿Cómo fue tu tercera semana?

¿Qué funcionó esta semana?

¿Qué fue difícil?

¿Qué quieres mantener la semana que viene?

¿Qué quieres cambiar o intentar de forma diferente?

Comparando con la semana 1, ¿qué es diferente?

MI SEMANA EN GENERAL

Peso esta semana (opcional): kg

Solo si quieres llevarlo. No es obligatorio.



“Tres semanas. Muy pocas personas llegan hasta aquí. Tú sí.”

— Loli

SEMANA 4

Última semana. Ya casi. No aflojes ahora.

Del _____ al _____

DÍA →	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
 Agua (vasos)							
 Proteína en desayuno	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Movimiento tipo · minutos							
 Hora de dormir	—:—	—:—	—:—	—:—	—:—	—:—	—:—
 Hora de despertar	—:—	—:—	—:—	—:—	—:—	—:—	—:—
 Calidad del sueño	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
 Estrés del día	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
 Energía del día	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
 Humor del día	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
 Síntomas Sofoco Sudoración nocturna Niebla mental Irritabilidad Sequedad	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Rodea el número en las escalas y marca las casillas. Si te saltas un día, vuelve al siguiente.

La frase del día

Una sola frase por día. Lo que te llevas, lo que notaste, lo que quieres recordar.

Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

MI SEMANA DE UN VISTAZO

Suma los valores del día y divide entre 7 para sacar tu media.



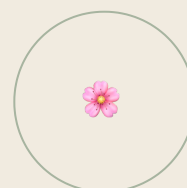
Energía

Nota media:



Sueño

Nota media:



Humor

Nota media:

¿Cómo fue tu última semana?

¿Qué funcionó esta semana?

¿Qué fue difícil?

¿Qué quieres mantener la semana que viene?

¿Qué quieres cambiar o intentar de forma diferente?

¿Qué has aprendido de ti misma este mes que no sabías antes?

MI SEMANA EN GENERAL

Peso esta semana (opcional):

kg

Solo si quieres llevarlo. No es obligatorio.



“Cuatro semanas. Eso es tuyo para siempre.”

— Loli

¿En qué te notas diferente?

01 — ANTES Y DESPUÉS

SÍNTOMA	Día 1	Día 28
Energía (1-10)		
Calidad del sueño (1-5)		
Humor (1-5)		
Nivel de estrés (1-5)		
Peso (opcional)		
Síntoma principal		

02 — LO QUE CAMBIÓ DE VERDAD

Con tus palabras, ¿que cambió de verdad este mes?:

03 — LO QUE QUIERES SEGUIR MEJORANDO

✉ Una carta para mí

Querida _____,

Con cariño,

_____ / ____ / ____

Orgullosa de ti. — Loli