





# FORMULARIO DE AUTOEVALUACIÓN



\* Necesitas: cinta métrica y balanza.

FECHA DE EVALUACIÓN ANTES DEL DESAFÍO:

FECHA DE EVALUACIÓN DESPUÉS DEL DESAFÍO:

MEDICIONES	ANTES DEL DESAFÍO	DESPUÉS DEL DESAFÍO
PESO		
PECHO		
CINTURA		
ABDOMINALES		
CADERA		
MEDIO MUSLO		
PANTORRILLA		
PARTE SUPERIOR DEL BRAZO		

# FORMULARIO DE AUTOEVALUACIÓN



\* Necesitas: cinta métrica y balanza.

FECHA DE EVALUACIÓN ANTES DEL DESAFÍO:

FECHA DE EVALUACIÓN DESPUÉS DEL DESAFÍO:

MEDICIONES	ANTES DEL DESAFÍO	DESPUÉS DEL DESAFÍO
PESO		
PECHO		
CINTURA		
ABDOMINALES		
CADERA		
MEDIO MUSLO		
PANTORRILLA		
PARTE SUPERIOR DEL BRAZO		

# FORMULARIO DE AUTOEVALUACIÓN



\* Necesitas: cinta métrica y balanza.

FECHA DE EVALUACIÓN ANTES DEL DESAFÍO:

FECHA DE EVALUACIÓN DESPUÉS DEL DESAFÍO:

MEDICIONES	ANTES DEL DESAFÍO	DESPUÉS DEL DESAFÍO
PESO		
PECHO		
CINTURA		
ABDOMINALES		
CADERA		
MEDIO MUSLO		
PANTORRILLA		
PARTE SUPERIOR DEL BRAZO		

# FORMULARIO DE AUTOEVALUACIÓN



\* Necesitas: cinta métrica y balanza.

FECHA DE EVALUACIÓN ANTES DEL DESAFÍO:

FECHA DE EVALUACIÓN DESPUÉS DEL DESAFÍO:

MEDICIONES	ANTES DEL DESAFÍO	DESPUÉS DEL DESAFÍO
PESO		
PECHO		
CINTURA		
ABDOMINALES		
CADERA		
MEDIO MUSLO		
PANTORRILLA		
PARTE SUPERIOR DEL BRAZO		