

Please pick two days of the week and one day of the weekend (Sat or Sun) to record your food, amounts, beverages and your exercise  
 Favor de escoger 2 días de la semana y un día de fin the semana (Sabado o Domingo) para escribir su comida, cantidades, bebidas, y ejercicio

	Week 1/Semana 1			Week 2/Semana 2		
Day/Dia						
Breakfast Desayuno						
Snack Merienda						
Lunch Almuerzo						
Snack Merienda						
Dinner Cena						
Snack/Merienda						
Exercise time Ejercicio tiempo						

Please fill out complete with food amounts and email to [info@nutritionastherapy.net](mailto:info@nutritionastherapy.net) 1 day prior to your appointment.  
 Por favor de llenar completamente con las cantidades de comidas y enviar a [info@nutritionastherapy.net](mailto:info@nutritionastherapy.net) 1 dia antes de su cita.

Please pick two days of the week and one day of the weekend (Sat or Sun) to record your food, amounts, beverages and your exercise  
 Favor de escoger 2 días de la semana y un día de fin the semana (Sabado o Domingo) para escribir su comida, cantidades, bebidas, y ejercicio

	Week 3/Semana 3			Week 4/Semana 4		
Day/Dia						
Breakfast Desayuno						
Snack Merienda						
Lunch Almuerzo						
Snack Merienda						
Dinner Cena						
Snack/Merienda						
Exercise time Ejercicio tiempo						

Please fill out complete with food amounts and email to [info@nutritionastherapy.net](mailto:info@nutritionastherapy.net) 1 day prior to your appointment.  
 Por favor de llenar completamente con las cantidades de comidas y enviar a [info@nutritionastherapy.net](mailto:info@nutritionastherapy.net) 1 dia antes de su cita.