

Calendario Semanal de Fibro-Luchadores

El progreso no es una conjetura, es un registro

Este calendario le ayudará a graficar el progreso en su Fibro-Lucha semanalmente.

Dolor: Encierre en un círculo el número que mejor describe la sensación general del día con 1 siendo el mejor y el 10 es el peor.

Fatiga: Encierre en un círculo el número que mejor describe la sensación general del día con 1 siendo el mejor y el 10 es el peor.

Dietaa: Para el seguimiento de su alimentación diaria y la ingestión de bebida, por favor, encierre en un círculo la que da la idea general mas exacta de la forma en que usted comió.

Ejercicio: Mantenga un registro de cualquier ejercicio que fue capaz de hacer cada día.

Descanso: Anote todo lo que hizo para que descansara su cuerpo durante el día.

Actividad Ardua: Anote todo lo que no suele hacer a diario que podría afectar su salud. Esto podría ser una situación estresante, la actividad física adicional que no entra en la categoría de el "ejercicio" o algo que es emocionalmente exigente.

Siéntase en la libertad de mantener cualquier nota adicional a la derecha de cada día.

DOMINGO	<p>Dolor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Fatiga: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Dieta: Excelente Normal Pobre</p> <p>Ejercicio: _____</p> <p>Descanso: _____</p> <p>Actividad ardua: _____</p>	Notas:
LUNES	<p>Dolor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Fatiga: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Dieta: Excelente Normal Pobre</p> <p>Ejercicio: _____</p> <p>Descanso: _____</p> <p>Actividad ardua: _____</p>	Notas:
MARTES	<p>Dolor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Fatiga: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Dieta: Excelente Normal Pobre</p> <p>Ejercicio: _____</p> <p>Descanso: _____</p> <p>Actividad ardua: _____</p>	Notas:
MIÉRCOLES	<p>Dolor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Fatiga: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Dieta: Excelente Normal Pobre</p> <p>Ejercicio: _____</p> <p>Descanso: _____</p> <p>Actividad ardua: _____</p>	Notas:
JUEVES	<p>Dolor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Fatiga: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Dieta: Excelente Normal Pobre</p> <p>Ejercicio: _____</p> <p>Descanso: _____</p> <p>Actividad ardua: _____</p>	Notas:
VIERNES	<p>Dolor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Fatiga: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Dieta: Excelente Normal Pobre</p> <p>Ejercicio: _____</p> <p>Descanso: _____</p> <p>Actividad ardua: _____</p>	Notas:
SABADO	<p>Dolor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Fatiga: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Dieta: Excelente Normal Pobre</p> <p>Ejercicio: _____</p> <p>Descanso: _____</p> <p>Actividad ardua: _____</p>	Notas: