

Group Lifestyle Balance™ Leader's Log

Registro del Instructor "Life Coach"

Nombre _____ Teléfono _____ Peso _____ Estatura (pulgadas) _____
 Name _____ Phone _____ Weight (lbs) _____ Height (inches) _____
 Metas: 1) Calorías _____ 2) Gramos de Grasa _____ 7% de pérdida peso _____
 Goals: Calories: _____ Fat grams _____ 7% weight loss _____
 Dirección Postal _____ E-mail _____
 Home Address _____

Session Sesión	Date Fecha	Peso Weight (pounds) Libras	Monitoreo / Monitoring		Comments Comentarios
			Total Minutos/Minutes Semana/Week	Total Pasos / Steps Semana / Week	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					