

Seguimiento de Salud Muscular y Metabólica con GLP-1

Monitorea tu consumo de proteína, niveles de energía, hidratación y hábitos que apoyan tu salud metabólica mientras usas medicamentos GLP-1.

Bienvenida

Este seguimiento fue creado para ayudar a mujeres que utilizan medicamentos GLP-1 a observar su nutrición, niveles de energía y hábitos diarios que apoyan una pérdida de peso saludable y sostenible durante la mediana edad.

Este no es un espacio para la perfección.

Es simplemente una herramienta para ayudarte a reconocer patrones y apoyar hábitos saludables mientras tu cuerpo se adapta al tratamiento con GLP-1.

Cómo usar este seguimiento

Los medicamentos GLP-1 pueden reducir el apetito y favorecer una pérdida de peso significativa. Aunque esto puede ser útil, también puede hacer que, sin darte cuenta, consumas menos proteína o pierdas masa muscular junto con grasa.

Este seguimiento está diseñado para ayudarte a mantenerte consciente de los hábitos diarios que apoyan una pérdida de peso saludable y sostenible, así como una buena salud metabólica durante la mediana edad.

Úsalo como una forma sencilla de observar patrones y mantenerte conectada con lo que tu cuerpo necesita para sentirse fuerte y con energía.

Cada día registra:

- Consumo de proteína
- Consumo de agua
- Movimiento o entrenamiento de fuerza
- Nivel de energía
- Nivel de apetito

Observar estos factores puede ayudarte a entender cómo responde tu cuerpo a la medicación, la alimentación y la actividad física.

Cada semana

Utiliza las páginas de revisión semanal para observar tu progreso y reflexionar sobre cómo te has sentido.

Mirar la semana completa puede ayudarte a identificar qué está funcionando bien y qué ajustes podrían ser útiles.

Un recordatorio importante

Este seguimiento no está diseñado para ser perfecto.

Es una herramienta para ayudarte a mantenerte consciente de tus hábitos y apoyar tu bienestar mientras usas medicamentos GLP-1.

Si tienes preguntas sobre nutrición, medicamentos o tu salud, consulta siempre con tu profesional de salud.

Por qué la proteína es importante al usar GLP-1

Los medicamentos GLP-1 funcionan al ralentizar la digestión y reducir el apetito. Aunque esto puede favorecer la pérdida de peso, también puede hacer más fácil consumir menos proteína de la necesaria.

La proteína es clave para mantener la masa muscular, apoyar el metabolismo y conservar la fuerza, especialmente durante la mediana edad, cuando la pérdida muscular puede comenzar de forma natural.

Cuando el consumo de proteína es bajo durante la pérdida de peso, el cuerpo puede perder tanto grasa como músculo.

Mantener una ingesta adecuada de proteína e incluir algún tipo de entrenamiento de fuerza puede ayudarte a proteger tu composición corporal mientras pierdes peso.

Este seguimiento te ayuda a mantenerte consciente de los hábitos que favorecen la pérdida de grasa mientras proteges tu músculo y tu salud metabólica.

Pérdida de peso saludable durante el uso de GLP-1

Los medicamentos GLP-1 pueden ser una herramienta efectiva para la pérdida de peso al mejorar la regulación del azúcar en sangre, ralentizar la digestión y reducir el apetito.

Para muchas mujeres en la mediana edad, pueden ayudar a manejar los cambios metabólicos asociados con la perimenopausia y la menopausia.

Aunque la pérdida de peso puede ser rápida al inicio, el objetivo no es solo bajar de peso, sino lograr cambios sostenibles en la composición corporal.

La pérdida de peso saludable se enfoca en reducir grasa corporal mientras se mantiene la masa muscular, lo cual apoya el metabolismo, la fuerza y la salud a largo plazo.

Hábitos clave para una pérdida de peso saludable

Prioriza la proteína

Consumir proteína ayuda a mantener la masa muscular durante la pérdida de peso. Dado que el apetito puede disminuir, es importante incluir proteína de manera constante en tus comidas.

Incluye entrenamiento de fuerza

El entrenamiento de resistencia le indica al cuerpo que conserve el músculo. Incluso sesiones simples varias veces por semana pueden marcar una gran diferencia.

Mantente hidratada

La hidratación apoya la digestión, la energía y el bienestar general. Beber agua también ayuda a regular el apetito.

Presta atención a tu energía

Si tu energía baja demasiado, puede ser una señal de que necesitas más nutrición o proteína.

Enfócate en el largo plazo

Los hábitos sostenibles generan mejores resultados que los cambios rápidos. El objetivo es sentirte fuerte, con energía y bien con el tiempo.

Un recordatorio importante

Cada cuerpo responde de manera diferente a los medicamentos, la alimentación y los cambios en el estilo de vida. Este seguimiento está diseñado para ayudarte a observar patrones en tus hábitos y cómo responde tu cuerpo con el tiempo.

Si tienes preguntas sobre nutrición, ejercicio o el uso de medicamentos, habla siempre con tu profesional de salud para recibir orientación personalizada.

Cómo mantener la masa muscular durante la pérdida de peso

Cómo saber si estás manteniendo masa muscular

Cuando estás perdiendo peso, el objetivo ideal es reducir grasa corporal mientras conservas la masa muscular magra. Como la mayoría de las personas no tienen acceso a estudios detallados de composición corporal, existen señales prácticas que pueden ayudarte a saber si estás manteniendo músculo.

1. Tu fuerza se mantiene o mejora

Si puedes mantener o aumentar poco a poco tu fuerza durante ejercicios de resistencia o entrenamiento de fuerza, esto suele ser una señal positiva de que estás conservando tu masa muscular.

2. Tus niveles de energía se mantienen estables

Un cansancio extremo durante la pérdida de peso puede ser una señal de que tu cuerpo no está recibiendo suficiente nutrición o proteína.

3. La pérdida de peso es gradual

Bajar de peso demasiado rápido puede aumentar la probabilidad de perder músculo junto con grasa. Un ritmo constante y moderado suele favorecer una mejor conservación muscular.

4. Consumo adecuado de proteína

La proteína aporta los componentes esenciales que el cuerpo necesita para mantener la masa muscular. Consumirla de forma constante cada día ayuda a conservar el músculo durante la pérdida de peso.

5. Cambios en la medida de la cintura

Si la medida de tu cintura disminuye mientras tu fuerza y niveles de energía se mantienen estables, esto puede indicar que estás perdiendo grasa mientras conservas la masa muscular.

Dado que cada cuerpo es diferente, siempre es recomendable hablar con un profesional de salud sobre tu alimentación, ejercicio y manejo de medicamentos.

Seguimiento

Revisión semanal

Semana 1

Semana de:

Peso

Medida de cintura

Nivel de energía esta semana:

Bajo / Moderado / Alto

Calidad del sueño:

Mala / Regular / Buena

Entrenamientos de fuerza completados:

0 1 2 3 4+

Notas

Seguimiento diario

Fecha

Dosis de GLP-1

Consumo de proteína: Bajo / Moderado / Alto

Consumo de agua

Movimiento / Pasos (Sí / No) — Pasos

Entrenamiento de fuerza (Sí / No)

Nivel de energía: Bajo / Moderado / Alto

Nivel de apetito: Bajo / Moderado / Alto

Notas:

¿Cómo se sintió mi cuerpo hoy?

- Entrenamiento de fuerza**
- Proteína en cada comida**
- Hidratación cumplida**

Hábitos diarios para proteger el músculo

- Consumí proteína en cada comida**
- Realicé entrenamiento de resistencia**
- Me mantuve hidratada**
- Caminé o me moví hoy**

Notas:

Seguimiento diario

Fecha

Dosis de GLP-1

Consumo de proteína: Bajo / Moderado / Alto

Consumo de agua

Movimiento / Pasos (Sí / No) — Pasos

Entrenamiento de fuerza (Sí / No)

Nivel de energía: Bajo / Moderado / Alto

Nivel de apetito: Bajo / Moderado / Alto

Notas:

¿Cómo se sintió mi cuerpo hoy?

- Entrenamiento de fuerza**
- Proteína en cada comida**
- Hidratación cumplida**

Hábitos diarios para proteger el músculo

- Consumí proteína en cada comida**
- Realicé entrenamiento de resistencia**
- Me mantuve hidratada**
- Caminé o me moví hoy**

Notas:

Seguimiento diario

Fecha

Dosis de GLP-1

Consumo de proteína: Bajo / Moderado / Alto

Consumo de agua

Movimiento / Pasos (Sí / No) — Pasos

Entrenamiento de fuerza (Sí / No)

Nivel de energía: Bajo / Moderado / Alto

Nivel de apetito: Bajo / Moderado / Alto

Notas:

¿Cómo se sintió mi cuerpo hoy?

- Entrenamiento de fuerza**
- Proteína en cada comida**
- Hidratación cumplida**

Hábitos diarios para proteger el músculo

- Consumí proteína en cada comida**
- Realicé entrenamiento de resistencia**
- Me mantuve hidratada**
- Caminé o me moví hoy**

Notas:

Seguimiento diario

Fecha

Dosis de GLP-1

Consumo de proteína: Bajo / Moderado / Alto

Consumo de agua

Movimiento / Pasos (Sí / No) — Pasos

Entrenamiento de fuerza (Sí / No)

Nivel de energía: Bajo / Moderado / Alto

Nivel de apetito: Bajo / Moderado / Alto

Notas:

¿Cómo se sintió mi cuerpo hoy?

- Entrenamiento de fuerza**
- Proteína en cada comida**
- Hidratación cumplida**

Hábitos diarios para proteger el músculo

- Consumí proteína en cada comida**
- Realicé entrenamiento de resistencia**
- Me mantuve hidratada**
- Caminé o me moví hoy**

Notas:

Seguimiento diario

Fecha

Dosis de GLP-1

Consumo de proteína: Bajo / Moderado / Alto

Consumo de agua

Movimiento / Pasos (Sí / No) — Pasos

Entrenamiento de fuerza (Sí / No)

Nivel de energía: Bajo / Moderado / Alto

Nivel de apetito: Bajo / Moderado / Alto

Notas:

¿Cómo se sintió mi cuerpo hoy?

- Entrenamiento de fuerza**
- Proteína en cada comida**
- Hidratación cumplida**

Hábitos diarios para proteger el músculo

- Consumí proteína en cada comida**
- Realicé entrenamiento de resistencia**
- Me mantuve hidratada**
- Caminé o me moví hoy**

Notas:

Seguimiento diario

Fecha

Dosis de GLP-1

Consumo de proteína: Bajo / Moderado / Alto

Consumo de agua

Movimiento / Pasos (Sí / No) — Pasos

Entrenamiento de fuerza (Sí / No)

Nivel de energía: Bajo / Moderado / Alto

Nivel de apetito: Bajo / Moderado / Alto

Notas:

¿Cómo se sintió mi cuerpo hoy?

- Entrenamiento de fuerza**
- Proteína en cada comida**
- Hidratación cumplida**

Hábitos diarios para proteger el músculo

- Consumí proteína en cada comida**
- Realicé entrenamiento de resistencia**
- Me mantuve hidratada**
- Caminé o me moví hoy**

Notas:

Seguimiento diario

Fecha

Dosis de GLP-1

Consumo de proteína: Bajo / Moderado / Alto

Consumo de agua

Movimiento / Pasos (Sí / No) — Pasos

Entrenamiento de fuerza (Sí / No)

Nivel de energía: Bajo / Moderado / Alto

Nivel de apetito: Bajo / Moderado / Alto

Notas:

¿Cómo se sintió mi cuerpo hoy?

- Entrenamiento de fuerza**
- Proteína en cada comida**
- Hidratación cumplida**

Hábitos diarios para proteger el músculo

- Consumí proteína en cada comida**
- Realicé entrenamiento de resistencia**
- Me mantuve hidratada**
- Caminé o me moví hoy**

Notas:

Reflexión semanal

¿Cómo cambió mi energía esta semana?

¿Mejoró mi fuerza?

¿Mantuve mi masa muscular mientras bajaba de peso?

¿Qué ajustes necesito hacer la próxima semana?

Revisión semanal

Semana 2

Semana de:

Peso

Medida de cintura

Nivel de energía esta semana:

Bajo / Moderado / Alto

Calidad del sueño:

Mala / Regular / Buena

Entrenamientos de fuerza completados:

0 1 2 3 4+

Notas

Seguimiento diario

Fecha

Dosis de GLP-1

Consumo de proteína: Bajo / Moderado / Alto

Consumo de agua

Movimiento / Pasos (Sí / No) — Pasos

Entrenamiento de fuerza (Sí / No)

Nivel de energía: Bajo / Moderado / Alto

Nivel de apetito: Bajo / Moderado / Alto

Notas:

¿Cómo se sintió mi cuerpo hoy?

- Entrenamiento de fuerza**
- Proteína en cada comida**
- Hidratación cumplida**

Hábitos diarios para proteger el músculo

- Consumí proteína en cada comida**
- Realicé entrenamiento de resistencia**
- Me mantuve hidratada**
- Caminé o me moví hoy**

Notas:

Seguimiento diario

Fecha

Dosis de GLP-1

Consumo de proteína: Bajo / Moderado / Alto

Consumo de agua

Movimiento / Pasos (Sí / No) — Pasos

Entrenamiento de fuerza (Sí / No)

Nivel de energía: Bajo / Moderado / Alto

Nivel de apetito: Bajo / Moderado / Alto

Notas:

¿Cómo se sintió mi cuerpo hoy?

- Entrenamiento de fuerza**
- Proteína en cada comida**
- Hidratación cumplida**

Hábitos diarios para proteger el músculo

- Consumí proteína en cada comida**
- Realicé entrenamiento de resistencia**
- Me mantuve hidratada**
- Caminé o me moví hoy**

Notas:

Seguimiento diario

Fecha

Dosis de GLP-1

Consumo de proteína: Bajo / Moderado / Alto

Consumo de agua

Movimiento / Pasos (Sí / No) — Pasos

Entrenamiento de fuerza (Sí / No)

Nivel de energía: Bajo / Moderado / Alto

Nivel de apetito: Bajo / Moderado / Alto

Notas:

¿Cómo se sintió mi cuerpo hoy?

- Entrenamiento de fuerza**
- Proteína en cada comida**
- Hidratación cumplida**

Hábitos diarios para proteger el músculo

- Consumí proteína en cada comida**
- Realicé entrenamiento de resistencia**
- Me mantuve hidratada**
- Caminé o me moví hoy**

Notas:

Seguimiento diario

Fecha

Dosis de GLP-1

Consumo de proteína: Bajo / Moderado / Alto

Consumo de agua

Movimiento / Pasos (Sí / No) — Pasos

Entrenamiento de fuerza (Sí / No)

Nivel de energía: Bajo / Moderado / Alto

Nivel de apetito: Bajo / Moderado / Alto

Notas:

¿Cómo se sintió mi cuerpo hoy?

- Entrenamiento de fuerza**
- Proteína en cada comida**
- Hidratación cumplida**

Hábitos diarios para proteger el músculo

- Consumí proteína en cada comida**
- Realicé entrenamiento de resistencia**
- Me mantuve hidratada**
- Caminé o me moví hoy**

Notas:

Seguimiento diario

Fecha

Dosis de GLP-1

Consumo de proteína: Bajo / Moderado / Alto

Consumo de agua

Movimiento / Pasos (Sí / No) — Pasos

Entrenamiento de fuerza (Sí / No)

Nivel de energía: Bajo / Moderado / Alto

Nivel de apetito: Bajo / Moderado / Alto

Notas:

¿Cómo se sintió mi cuerpo hoy?

- Entrenamiento de fuerza**
- Proteína en cada comida**
- Hidratación cumplida**

Hábitos diarios para proteger el músculo

- Consumí proteína en cada comida**
- Realicé entrenamiento de resistencia**
- Me mantuve hidratada**
- Caminé o me moví hoy**

Notas:

Seguimiento diario

Fecha

Dosis de GLP-1

Consumo de proteína: Bajo / Moderado / Alto

Consumo de agua

Movimiento / Pasos (Sí / No) — Pasos

Entrenamiento de fuerza (Sí / No)

Nivel de energía: Bajo / Moderado / Alto

Nivel de apetito: Bajo / Moderado / Alto

Notas:

¿Cómo se sintió mi cuerpo hoy?

- Entrenamiento de fuerza**
- Proteína en cada comida**
- Hidratación cumplida**

Hábitos diarios para proteger el músculo

- Consumí proteína en cada comida**
- Realicé entrenamiento de resistencia**
- Me mantuve hidratada**
- Caminé o me moví hoy**

Notas:

Seguimiento diario

Fecha

Dosis de GLP-1

Consumo de proteína: Bajo / Moderado / Alto

Consumo de agua

Movimiento / Pasos (Sí / No) — Pasos

Entrenamiento de fuerza (Sí / No)

Nivel de energía: Bajo / Moderado / Alto

Nivel de apetito: Bajo / Moderado / Alto

Notas:

¿Cómo se sintió mi cuerpo hoy?

- Entrenamiento de fuerza**
- Proteína en cada comida**
- Hidratación cumplida**

Hábitos diarios para proteger el músculo

- Consumí proteína en cada comida**
- Realicé entrenamiento de resistencia**
- Me mantuve hidratada**
- Caminé o me moví hoy**

Notas:

Reflexión semanal

¿Cómo cambió mi energía esta semana?

¿Mejoró mi fuerza?

¿Mantuve mi masa muscular mientras bajaba de peso?

¿Qué ajustes necesito hacer la próxima semana?

Revisión semanal

Semana 3

Semana de:

Peso

Medida de cintura

Nivel de energía esta semana:

Bajo / Moderado / Alto

Calidad del sueño:

Mala / Regular / Buena

Entrenamientos de fuerza completados:

0 1 2 3 4+

Notas

Seguimiento diario

Fecha

Dosis de GLP-1

Consumo de proteína: Bajo / Moderado / Alto

Consumo de agua

Movimiento / Pasos (Sí / No) — Pasos

Entrenamiento de fuerza (Sí / No)

Nivel de energía: Bajo / Moderado / Alto

Nivel de apetito: Bajo / Moderado / Alto

Notas:

¿Cómo se sintió mi cuerpo hoy?

- Entrenamiento de fuerza**
- Proteína en cada comida**
- Hidratación cumplida**

Hábitos diarios para proteger el músculo

- Consumí proteína en cada comida**
- Realicé entrenamiento de resistencia**
- Me mantuve hidratada**
- Caminé o me moví hoy**

Notas:

Seguimiento diario

Fecha

Dosis de GLP-1

Consumo de proteína: Bajo / Moderado / Alto

Consumo de agua

Movimiento / Pasos (Sí / No) — Pasos

Entrenamiento de fuerza (Sí / No)

Nivel de energía: Bajo / Moderado / Alto

Nivel de apetito: Bajo / Moderado / Alto

Notas:

¿Cómo se sintió mi cuerpo hoy?

- Entrenamiento de fuerza**
- Proteína en cada comida**
- Hidratación cumplida**

Hábitos diarios para proteger el músculo

- Consumí proteína en cada comida**
- Realicé entrenamiento de resistencia**
- Me mantuve hidratada**
- Caminé o me moví hoy**

Notas:

Seguimiento diario

Fecha

Dosis de GLP-1

Consumo de proteína: Bajo / Moderado / Alto

Consumo de agua

Movimiento / Pasos (Sí / No) — Pasos

Entrenamiento de fuerza (Sí / No)

Nivel de energía: Bajo / Moderado / Alto

Nivel de apetito: Bajo / Moderado / Alto

Notas:

¿Cómo se sintió mi cuerpo hoy?

- Entrenamiento de fuerza**
- Proteína en cada comida**
- Hidratación cumplida**

Hábitos diarios para proteger el músculo

- Consumí proteína en cada comida**
- Realicé entrenamiento de resistencia**
- Me mantuve hidratada**
- Caminé o me moví hoy**

Notas:

Seguimiento diario

Fecha

Dosis de GLP-1

Consumo de proteína: Bajo / Moderado / Alto

Consumo de agua

Movimiento / Pasos (Sí / No) — Pasos

Entrenamiento de fuerza (Sí / No)

Nivel de energía: Bajo / Moderado / Alto

Nivel de apetito: Bajo / Moderado / Alto

Notas:

¿Cómo se sintió mi cuerpo hoy?

- Entrenamiento de fuerza**
- Proteína en cada comida**
- Hidratación cumplida**

Hábitos diarios para proteger el músculo

- Consumí proteína en cada comida**
- Realicé entrenamiento de resistencia**
- Me mantuve hidratada**
- Caminé o me moví hoy**

Notas:

Seguimiento diario

Fecha

Dosis de GLP-1

Consumo de proteína: Bajo / Moderado / Alto

Consumo de agua

Movimiento / Pasos (Sí / No) — Pasos

Entrenamiento de fuerza (Sí / No)

Nivel de energía: Bajo / Moderado / Alto

Nivel de apetito: Bajo / Moderado / Alto

Notas:

¿Cómo se sintió mi cuerpo hoy?

- Entrenamiento de fuerza**
- Proteína en cada comida**
- Hidratación cumplida**

Hábitos diarios para proteger el músculo

- Consumí proteína en cada comida**
- Realicé entrenamiento de resistencia**
- Me mantuve hidratada**
- Caminé o me moví hoy**

Notas:

Seguimiento diario

Fecha

Dosis de GLP-1

Consumo de proteína: Bajo / Moderado / Alto

Consumo de agua

Movimiento / Pasos (Sí / No) — Pasos

Entrenamiento de fuerza (Sí / No)

Nivel de energía: Bajo / Moderado / Alto

Nivel de apetito: Bajo / Moderado / Alto

Notas:

¿Cómo se sintió mi cuerpo hoy?

- Entrenamiento de fuerza**
- Proteína en cada comida**
- Hidratación cumplida**

Hábitos diarios para proteger el músculo

- Consumí proteína en cada comida**
- Realicé entrenamiento de resistencia**
- Me mantuve hidratada**
- Caminé o me moví hoy**

Notas:

Seguimiento diario

Fecha

Dosis de GLP-1

Consumo de proteína: Bajo / Moderado / Alto

Consumo de agua

Movimiento / Pasos (Sí / No) — Pasos

Entrenamiento de fuerza (Sí / No)

Nivel de energía: Bajo / Moderado / Alto

Nivel de apetito: Bajo / Moderado / Alto

Notas:

¿Cómo se sintió mi cuerpo hoy?

- Entrenamiento de fuerza**
- Proteína en cada comida**
- Hidratación cumplida**

Hábitos diarios para proteger el músculo

- Consumí proteína en cada comida**
- Realicé entrenamiento de resistencia**
- Me mantuve hidratada**
- Caminé o me moví hoy**

Notas:

Reflexión semanal

¿Cómo cambió mi energía esta semana?

¿Mejoró mi fuerza?

¿Mantuve mi masa muscular mientras bajaba de peso?

¿Qué ajustes necesito hacer la próxima semana?

Revisión semanal

Semana 4

Semana de:

Peso

Medida de cintura

Nivel de energía esta semana:

Bajo / Moderado / Alto

Calidad del sueño:

Mala / Regular / Buena

Entrenamientos de fuerza completados:

0 1 2 3 4+

Notas

Seguimiento diario

Fecha

Dosis de GLP-1

Consumo de proteína: Bajo / Moderado / Alto

Consumo de agua

Movimiento / Pasos (Sí / No) — Pasos

Entrenamiento de fuerza (Sí / No)

Nivel de energía: Bajo / Moderado / Alto

Nivel de apetito: Bajo / Moderado / Alto

Notas:

¿Cómo se sintió mi cuerpo hoy?

- Entrenamiento de fuerza**
- Proteína en cada comida**
- Hidratación cumplida**

Hábitos diarios para proteger el músculo

- Consumí proteína en cada comida**
- Realicé entrenamiento de resistencia**
- Me mantuve hidratada**
- Caminé o me moví hoy**

Notas:

Seguimiento diario

Fecha

Dosis de GLP-1

Consumo de proteína: Bajo / Moderado / Alto

Consumo de agua

Movimiento / Pasos (Sí / No) — Pasos

Entrenamiento de fuerza (Sí / No)

Nivel de energía: Bajo / Moderado / Alto

Nivel de apetito: Bajo / Moderado / Alto

Notas:

¿Cómo se sintió mi cuerpo hoy?

- Entrenamiento de fuerza**
- Proteína en cada comida**
- Hidratación cumplida**

Hábitos diarios para proteger el músculo

- Consumí proteína en cada comida**
- Realicé entrenamiento de resistencia**
- Me mantuve hidratada**
- Caminé o me moví hoy**

Notas:

Seguimiento diario

Fecha

Dosis de GLP-1

Consumo de proteína: Bajo / Moderado / Alto

Consumo de agua

Movimiento / Pasos (Sí / No) — Pasos

Entrenamiento de fuerza (Sí / No)

Nivel de energía: Bajo / Moderado / Alto

Nivel de apetito: Bajo / Moderado / Alto

Notas:

¿Cómo se sintió mi cuerpo hoy?

- Entrenamiento de fuerza**
- Proteína en cada comida**
- Hidratación cumplida**

Hábitos diarios para proteger el músculo

- Consumí proteína en cada comida**
- Realicé entrenamiento de resistencia**
- Me mantuve hidratada**
- Caminé o me moví hoy**

Notas:

Seguimiento diario

Fecha

Dosis de GLP-1

Consumo de proteína: Bajo / Moderado / Alto

Consumo de agua

Movimiento / Pasos (Sí / No) — Pasos

Entrenamiento de fuerza (Sí / No)

Nivel de energía: Bajo / Moderado / Alto

Nivel de apetito: Bajo / Moderado / Alto

Notas:

¿Cómo se sintió mi cuerpo hoy?

- Entrenamiento de fuerza**
- Proteína en cada comida**
- Hidratación cumplida**

Hábitos diarios para proteger el músculo

- Consumí proteína en cada comida**
- Realicé entrenamiento de resistencia**
- Me mantuve hidratada**
- Caminé o me moví hoy**

Notas:

Seguimiento diario

Fecha

Dosis de GLP-1

Consumo de proteína: Bajo / Moderado / Alto

Consumo de agua

Movimiento / Pasos (Sí / No) — Pasos

Entrenamiento de fuerza (Sí / No)

Nivel de energía: Bajo / Moderado / Alto

Nivel de apetito: Bajo / Moderado / Alto

Notas:

¿Cómo se sintió mi cuerpo hoy?

- Entrenamiento de fuerza**
- Proteína en cada comida**
- Hidratación cumplida**

Hábitos diarios para proteger el músculo

- Consumí proteína en cada comida**
- Realicé entrenamiento de resistencia**
- Me mantuve hidratada**
- Caminé o me moví hoy**

Notas:

Seguimiento diario

Fecha

Dosis de GLP-1

Consumo de proteína: Bajo / Moderado / Alto

Consumo de agua

Movimiento / Pasos (Sí / No) — Pasos

Entrenamiento de fuerza (Sí / No)

Nivel de energía: Bajo / Moderado / Alto

Nivel de apetito: Bajo / Moderado / Alto

Notas:

¿Cómo se sintió mi cuerpo hoy?

- Entrenamiento de fuerza**
- Proteína en cada comida**
- Hidratación cumplida**

Hábitos diarios para proteger el músculo

- Consumí proteína en cada comida**
- Realicé entrenamiento de resistencia**
- Me mantuve hidratada**
- Caminé o me moví hoy**

Notas:

Seguimiento diario

Fecha

Dosis de GLP-1

Consumo de proteína: Bajo / Moderado / Alto

Consumo de agua

Movimiento / Pasos (Sí / No) — Pasos

Entrenamiento de fuerza (Sí / No)

Nivel de energía: Bajo / Moderado / Alto

Nivel de apetito: Bajo / Moderado / Alto

Notas:

¿Cómo se sintió mi cuerpo hoy?

- Entrenamiento de fuerza**
- Proteína en cada comida**
- Hidratación cumplida**

Hábitos diarios para proteger el músculo

- Consumí proteína en cada comida**
- Realicé entrenamiento de resistencia**
- Me mantuve hidratada**
- Caminé o me moví hoy**

Notas:

Reflexión semanal

¿Cómo cambió mi energía esta semana?

¿Mejoró mi fuerza?

¿Mantuve mi masa muscular mientras bajaba de peso?

¿Qué ajustes necesito hacer la próxima semana?

Revisión de fin de mes

Month-End Progress Review

Mes de: _____

Peso inicial (Semana 1):

Peso final (Semana 4):

Cambio en el mes:

Conciencia corporal

¿Cómo cambiaron mis niveles de energía este mes?

¿Cómo cambiaron mis hábitos de movimiento o fuerza?

¿Sentí que mantuve músculo mientras bajaba de peso?

Revisión de hábitos

¿Qué hábitos se hicieron más fáciles este mes?

- Comer proteína
- Beber suficiente agua
- Entrenar fuerza
- Movimiento diario
- Llevar seguimiento

Otros hábitos que noté:

¿Qué hábito quieres mejorar el próximo mes?

Recordatorio de progreso

La pérdida de peso saludable con GLP-1 no se trata solo del número en la báscula.

Apoyar el músculo, el metabolismo, la energía y los hábitos a largo plazo también son indicadores importantes de progreso.

Los pequeños hábitos consistentes son los que generan resultados sostenibles.

Reflexión de fin de mes

¿Cómo cambiaron mis niveles de energía este mes?

¿Mejoró mi fuerza?

¿Mantuve mi masa muscular mientras perdía peso?

¿Qué ajustes debo hacer el próximo mes?

¿Qué hábitos mejoraron este mes?

Lo lograste

Este mes estuviste presente para ti.

Prestaste atención.

Tomaste decisiones con intención.

Comenzaste a crear hábitos que apoyan tu cuerpo en lugar de ir en su contra.

Cuidaste tu masa muscular.

Apoyaste tu metabolismo.

Estás construyendo una base que tu cuerpo puede seguir fortaleciendo.

El progreso no se mide solo en la báscula.

También se refleja en tu constancia, en tu conciencia y en cómo te cuidas.

Los pequeños hábitos, sostenidos en el tiempo, crean cambios duraderos.

Lleva esto contigo al próximo mes.

Estás construyendo algo que te va a sostener a largo plazo.

Felicidades

Sigue adelante. Estás construyendo algo que perdura.

— Her Midlife Wellness

Notas

Aviso importante de salud

La información proporcionada en este seguimiento es únicamente con fines educativos e informativos y no debe considerarse como consejo médico. No debe utilizarse como sustituto de la orientación, el diagnóstico o el tratamiento médico profesional.

Los medicamentos GLP-1 y las estrategias de control de peso pueden afectar a cada persona de manera diferente. Consulta siempre con un profesional de salud calificado antes de realizar cambios en tus medicamentos, alimentación, rutina de ejercicio o prácticas de salud.

Her Midlife Wellness Help ofrece recursos educativos basados en investigación para ayudar a las mujeres a comprender mejor la salud en la mediana edad; sin embargo, las decisiones médicas individuales deben tomarse siempre con la orientación de un profesional de salud autorizado.