



Name/Nombre: _____ Next Appointment/Próxima cita: _____

PLAN

NUTRITION/ LA NUTRICIÓN	
	<p>Carb foods/ Alimentos con carbohidrates</p> <p>Non-carb foods/ Alimentos sin carbohidrates</p>

EXERCISE/EJERCICIO	
	<p>30 minutes x 5 days/week (30 minutos por 5 días/semana)</p>

