

## Registro de Individual de Millas

1. Nombre: \_\_\_\_\_ Nombre del Capitán: \_\_\_\_\_

2. Nombre de Equipo: \_\_\_\_\_ Número de Teléfono del Capitán: \_\_\_\_\_

### Direcciones

- Apunte sus millas diarias en este Registro de Individual de Millas.
- También usted puede registrar las **libras perdidas** al fin de cada semana, pero este es opcional.
- Llame (teléfono, fax correo o correo electrónico) sus millas total para la semana (y libras perdidas) a su Capitán del Equipo **cada lunes**. También informe cualquiera de sus logros que a tenido (como sintiéndose mejor, pasando más tiempo con su familia, durmiendo mejor, perdiendo peso, presión arterial baja, la ropa quedando mejor, mirando televisión menos, etc.).
- Cuando ¡Camine a Través de Tejas! se termine, suma todas sus millas y libras perdidas.
- Entregue esta forma junto con su Forma de Conclusión de ¡Camine a Través de Tejas! completada a su Capitán del Equipo después de la semana octavo.

### Millas Andado y Libras Perdidas

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8
Domingo								
Lunes								
Martes								
Miércoles								
Jueves								
Viernes								
Sábado								
Millas suma cada semana (agregue los números in la columna)								
Libras suma perdidos cada semana								

Las millas totales usted camino durante las 8 semanas (agregue todas las millas totales de las semanas en la tabla arriba)	
Las libras totales usted perdió durantes las 8 semanas (agregue todas las libras totales de las semanas en la tabla arriba)	



3. ¿Cuantos minutos generalmente camino usted cada vez que usted camino? \_\_\_\_\_