



WORKBOOK DE SEGUIMIENTO

LO QUE NO SE MIDE, SE OLVIDA.

LO QUE SE REGISTRA, MEJORA.

CUANTIFICA TU PROGRESO

21 días para demostrarte que todavía puedes cumplir.

Día 1 de 21 · empieza el registro

21%



MEDIR · CUMPLIR · VOLVER AL CONTROL

Víctor Herrero Trainer

RESET 21

victorherrerotrainer.com





ANTES DE EMPEZAR

MEDIR LA HISTORIA COMPLETA

Las personas suelen medir únicamente los kilos perdidos.

Nosotros también vamos a medir cumplimiento, cambios físicos, energía y sensaciones.

Porque la báscula cuenta una parte de la historia. Tú vas a medir la historia completa.

Datos personales

ESCRIBE SIN PRISA. ESTE ES TU PUNTO DE PARTIDA.

Nombre

Fecha de inicio

Fecha final

Objetivo principal



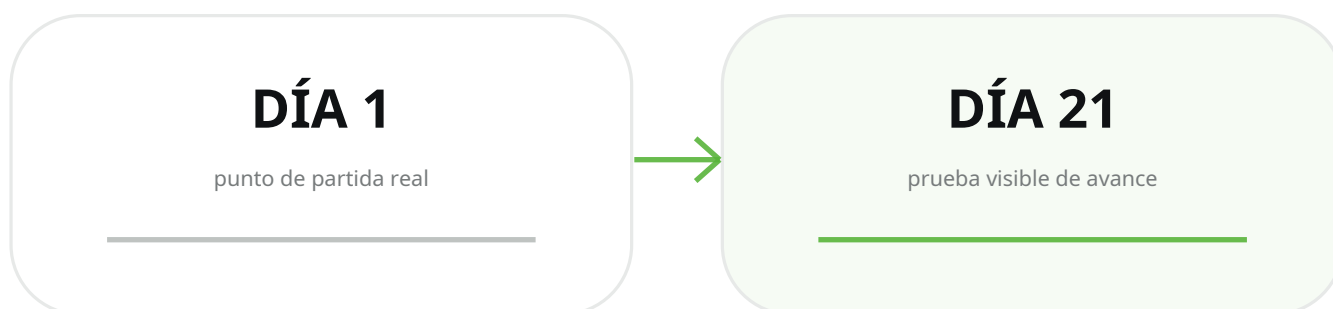


MEDICIONES INICIALES Y FINALES

ANTES · DESPUÉS · DIFERENCIA

Tu comparación de transformación

No estás rellenando números: estás viendo qué cambió cuando cumpliste.



PESO

Día 1

Día 21

DIFERENCIA

CINTURA

Día 1

Día 21

DIFERENCIA

CADERA

Día 1

Día 21

DIFERENCIA

PECHO

Día 1

Día 21

DIFERENCIA

BRAZO

Día 1

Día 21

DIFERENCIA

MUSLO

Día 1

Día 21

DIFERENCIA

La transformación no se adivina: se compara, se registra y se hace visible.





FOTOS DE PROGRESO

TRANSFORMACIÓN VISUAL



Frontal Día 1



Perfil Día 1



Frontal Día 21



Perfil Día 21





TRACKER DE CUMPLIMIENTO RESET 21

21 DÍAS COMPLETOS

Barra de cumplimiento

0%



0%

PROGRESO

	Entrenamiento	Alimentación	Agua	Movimiento	Check final
Día 01	☐	☐	☐	☐	☐
Día 02	☐	☐	☐	☐	☐
Día 03	☐	☐	☐	☐	☐
Día 04	☐	☐	☐	☐	☐
Día 05	☐	☐	☐	☐	☐
Día 06	☐	☐	☐	☐	☐
Día 07	☐	☐	☐	☐	☐
Día 08	☐	☐	☐	☐	☐
Día 09	☐	☐	☐	☐	☐
Día 10	☐	☐	☐	☐	☐
Día 11	☐	☐	☐	☐	☐
Día 12	☐	☐	☐	☐	☐
Día 13	☐	☐	☐	☐	☐
Día 14	☐	☐	☐	☐	☐
Día 15	☐	☐	☐	☐	☐
Día 16	☐	☐	☐	☐	☐
Día 17	☐	☐	☐	☐	☐
Día 18	☐	☐	☐	☐	☐
Día 19	☐	☐	☐	☐	☐
Día 20	☐	☐	☐	☐	☐
Día 21	☐	☐	☐	☐	☐



CAMBIOS QUE HE NOTADO

SEÑALES DE AVANCE



Menos hinchazón



Más energía



Mejor descanso



Menos ansiedad



Más control



Ropa más cómoda



Más confianza



Mejor estado de ánimo

Observaciones personales





RESULTADO FINAL

LA PRUEBA DE QUE PUEDES CUMPLIR

**Este no es solo tu resultado.
Es la prueba de que puedes volver a cumplir.**



Peso perdido

_____ kg

Centímetros perdidos

_____ cm

Días cumplidos

_____ /21

Cumplimiento

_____ %

Medidor de adherencia personal



Mi mayor aprendizaje

¿Qué cambió en mí durante estos 21 días?



**LAS PERSONAS QUE
CAMBIAN DE VERDAD**

NO SON LAS QUE HACEN TODO PERFECTO.

**SON LAS QUE
DEJAN DE DESAPARECER.**

Víctor Herrero Trainer

RESET 21

