Diario de dieta y ejercicio

CRESTOR® rosuvastatin calcium

Si llevas un registro de tus hábitos de dieta y ejercicios, puedes apreciar el progreso que vas logrando. Intenta hacer una lista de todos los alimentos que ingieras, y los ejercicios que hagas durante una o dos semanas. Identifica las áreas en las que puedas intentar hacer algo nuevo, por ejemplo, cambiar un alimento por otro más saludable o aprender una nueva rutina de ejercicios. Si te es útil, imprime uno de estos formularios para usarlo cada semana.

Fecha	Desayuno	Almuerzo	Cena	Bocadillos	Ejercicio: tipo y minutos	Peso

CRESTOR es una marca registrada del grupo de empresas AstraZeneca.
©2009 AstraZeneca Pharmaceuticals LP. Todos los derechos reservados. 275688 6/09

La información de este producto está destinada sólo a consumidores en Estados Unidos.