

My 100 Day Health Tracker

Use the chart below to keep track of all your progress as you manage your weight. Follow up with your health coach for more tips and encouragement. Get motivated with every inch and pound lost. You can do it!

My physical activity goals

My healthy eating goals

Measurements (in inches)	Day 1 (start)	Day 14 (2 wks)	Day 28 (4 wks)	Day 42 (6 wks)	Day 56 (8 wks)	Day 70 (10 wks)	Day 84 (12 wks)	Day 100 (14 wks)
Chest (men: armpit; women: bust)								
Rib cage								
Waist								
Abdomen (6" below waist)								
Buttocks (9" below waist)								
Upper Thigh (left)								
Upper Thigh (right)								
My Total Inches								
My Total Inches Lost								
My Weight								
My Weight Lost to Date								
BMI		Before BMI $W \times 703 \div H \div H$				After BMI $W \times 703 \div H \div H$		

A healthy weight	lbs
My height	ft in
	total inches

Find your Body Mass Index (BMI) based on height and weight

$$\text{BMI} = \frac{\text{weight (lbs)} \times 703}{\text{height (in)} \div \text{height (in)}}$$

BMI	Weight Range
Below 18.5	Underweight
18.5-24.9	Normal (Healthy)
25-29.9	Overweight
30 and above	Obese

Example BMI

Jill is **5 feet 7 inches** tall and **155** lbs.
 Jill's BMI = $155 \times 703 \div 67 \div 67$
 = 24.3

According to the chart, her weight range is normal (healthy).

Helpful websites: Track your weight, food diary, exercise log, and more at supertracker.usda.gov
 Calculate a child's BMI online at <https://www.bcm.edu/cnrc-apps/bodycomp/bmiz2.html>
 Calculate an adult's BMI online at <https://www.bcm.edu/cnrc-apps/caloriesneed.cfm>

Seguimiento de mis 100 días de salud

Haga uso de la siguiente tabla para hacer un seguimiento de su progreso mientras controla su peso. Siga a su entrenador de salud para obtener más consejos y ánimos. Motívese con cada pulgada y libra que pierda. ¡Puede hacerlo!

Mis objetivos de actividad física son

Mis objetivos de dieta sana son

Medidas (pulgadas)	Día 1 (comienzo)	Día 14 (2 sem)	Día 28 (4 sem)	Día 42 (6 sem)	Día 56 (8 sem)	Día 70 (10 sem)	Día 84 (12 sem)	Día 100 (14 sem)
Pecho (hombres: axila; mujeres: busto)								
Caja torácica								
Cintura								
Abdomen (6" por debajo de la cintura)								
Glúteos (9" por debajo de la cintura)								
Muslo superior (izquierdo)								
Muslo superior (derecho)								
Mi total de pulgadas								
Mi total de pulgadas perdidas								
Mi peso								
Mi peso perdido hasta la fecha								
IMC		IMC antes $P \times 703 \div A \div A$						IMC después $P \times 703 \div A \div A$

Mi peso saludable	libras
Mi altura	' "
	total de pulgadas

Encuentre su Índice de Masa Corporal (IMC) basado en la altura y el peso

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (libras)} \times 703}{\text{altura (pulgadas)} \div \text{altura (pulgadas)}}$$

IMC

Rango de peso

Inferior a 18.5	Peso bajo
18.5-24.9	Normal (Saludable)
25-29.9	Sobrepeso
30 y más	Obesidad

Ejemplo de IMC

Jill mide **5 pies y 7 pulgadas** de alto y pesa **155** libras.
 IMC de Jill = $155 \times 703 \div 67 \div 67$
 = 24.3

Por consiguiente, según la tabla, su rango de peso es normal (saludable).

Sitios web de ayuda: Haga un seguimiento de su peso, un diario con sus comidas, registro de ejercicios y más en supertracker.usda.gov
 Calcule el IMC de un niño en línea en <https://www.bcm.edu/cnrc-apps/bodycomp/bmiz2.html>
 Calcule el IMC de un adulto en línea en <https://www.bcm.edu/cnrc-apps/caloriesneed.cfm>