Phiếu theo dõi Cân nặng

Huấn luyện viên Thay đổi lối sống sẽ cho bạn biết bạn cân nặng của mình tại mỗi buổi học về Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường tuýp 2. Sử dụng phiếu theo dõi này để ghi lại cân nặng của bạn. Phiếu này sẽ giúp bạn theo dõi sự tiến bộ của mình theo thời gian.

Tên _____

Ngày hôm nay	Cân nặng của tôi hôm nay (pound)	Ngày hôm nay	Cân nặng của tôi hôm nay (pound)