Registro de Medicamentos y Suplementos

Mes _____				Semana _____ al _____			
Nombre	**Lunes**	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**	**Sábado**	**Domingo**

En la primera columna escribe el nombre del medicamento o suplemento. Marca con una equis (x) o con una línea vertical (|) cada vez que tomes un medicamento o suplemento dentro del recuadro del día correspondiente.

©Carmen M. Pérez Velázquez
Bienestar60+ (bienestar60.com)

BIENESTAR60+