

<b>PAUTAS Y RECOMENDACIONES A LOS CLIENTES</b>		
<b>DATOS PERSONALES</b>		
Nombre y apellidos		
Telf particular	Telf laboral	Horario laboral
Observaciones		
<b>PAUTAS DIETÉTICAS</b>		
Dieta equilibrada	?	
Consumo de agua abundante	?	
Dieta hiposódica	?	
Dieta hipocalórica	?	
Dieta hipercalórica	?	
Eliminar especias y picantes de dieta	?	
<b>RECOMENDACIONES SOBRE EJERCICIO FÍSICO</b>		
Tabla de abdomen	?	
Tabla de glúteos	?	
Tabla de pectorales	?	
Paseos por la playa	?	
Natación	?	
Caminar	?	
Ejercicios vasculares	?	
Bicicleta	?	
Ejercicio resistido	?	
<b>HÁBITOS DE VIDA</b>		
Eliminar consumo de tabaco	Sí ?	No ?
Eliminar café	Sí ?	No ?
Eliminar consumo de excitantes	Sí ?	No ?
Recomendado consumo infusiones	Sí ?	No ?
Hacer reposo	Sí ?	No ?
Corrección de postura laboral	Sí ?	No ?
Uso de calzado adecuado	Sí ?	No ?
<b>RECOMENDACIONES COSMÉTICAS</b>		
Mascarillas:		
Lociones:		
Crema de día:		
Crema de noche:		
Desmaquillante:		
Maquillaje:		
Exfoliantes:		
Cremas corporales:		
Otros:		
Champú:		
Masajes:		
<b>OTRAS RECOMENDACIONES</b>		
Autoexploración de senos	?	
Consultar al dermatólogo	?	
Consultar al endocrino	?	
Consultar al podólogo	?	
Consultar al traumatólogo	?	
Consultar al cirujano plástico	?	
Medias de descanso	?	
Calzado ortopédico	?	
Duchas frías	?	
Duchas alternas	?	