

REGISTRO DE ACTIVIDADES

ENCUENTRE SU PUNTO DE PARTIDA

Durante unos dos días entre semana y un fin de semana, escriba cuánto tiempo estuvo físicamente activo (ejemplo de actividades: caminar, hacer jardinería, practicar un deporte, bailar, levantar pesas). El objetivo es encontrar formas de aumentar su actividad.

	Actividad	# de minutos	Maneras de aumentar la actividad
Día 1 entre semana			

Total de minutos _____

Día 2 entre semana			

Total de minutos _____

Fin de semana			

Total de minutos _____

