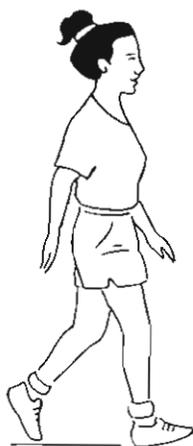


# Haga un hábito de la actividad física: Planee su horario

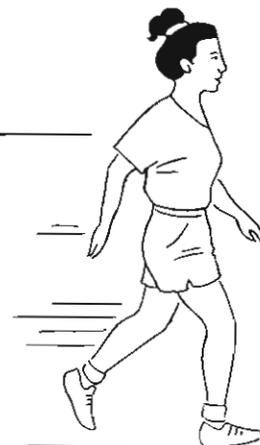


Nombre: \_\_\_\_\_

Lleve un control de su progreso diario. Comience despacio.

Propóngase llegar a 60 minutos o más de ejercicio por día.

Escriba en las columnas el número de minutos que hace actividad física cada día.



	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<b>Ejemplo</b>	<i>5 min.</i>	<i>5</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>15</i>	<i>15</i>	<i>15</i>
<b>Semana 1</b>							
<b>Semana 2</b>							
<b>Semana 3</b>							
<b>Semana 4</b>							
<b>Semana 5</b>							
<b>Semana 6</b>							
<b>Semana 7</b>							
<b>Semana 8</b>							