



Registro de actividad física

Use este registro para hacer un seguimiento de sus minutos de actividad física cada día. Recuerde que su objetivo es hacer 150 minutos de actividad a un ritmo moderado.

Si lo desea, también puede hacer un seguimiento de más detalles sobre su actividad, como qué actividad realizó, qué tan lejos fue, qué tan rápido fue, qué tan pesadas fueron sus pesas, cuántos pasos dio y cuántas calorías quemó.

Fecha	Minutos	Actividad	Ritmo
Lunes			<input type="checkbox"/> Fácil <input checked="" type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Duro
Martes			<input type="checkbox"/> Fácil <input checked="" type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Duro
Miércoles			<input type="checkbox"/> Fácil <input checked="" type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Duro
Jueves			<input type="checkbox"/> Fácil <input checked="" type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Duro
Viernes			<input type="checkbox"/> Fácil <input checked="" type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Duro
Sábado			<input type="checkbox"/> Fácil <input checked="" type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Duro
Domingo			<input type="checkbox"/> Fácil <input checked="" type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Duro
Total minutos		Reflexión semanal: Escriba sobre sus victorias y desafíos para esta semana.	