

Registro de actividad física



Llevar un seguimiento de la actividad física que haces te ayuda a mantenerte al día con tus objetivos de actividad física. Al comenzar una nueva rutina de actividad física, asegúrate de consultar a tu médico primero. Después ponte una meta, comienza de a poco y alterna las actividades para no aburrirte. No olvides hidratarte y darle tiempo al cuerpo de recuperarse.

MI OBJETIVO:

Planifica una rutina equilibrada al elegir cómo te ejercitarás y cuántos minutos dedicarás cada semana a actividades cardio o aeróbicas, al entrenamiento de fuerza y a otras formas de ejercicio. Toda la actividad física dedicada a mejorar la aptitud física sirve, por lo que debes buscar formas de desarrollar movimientos a su plan.

Incluiré ____ minutos de ejercicios aeróbicos/de cardio cada semana:

Incluiré ____ minutos de ejercicios de entrenamiento de fuerza cada semana:

Incluiré ____ minutos de otras actividades y ejercicios cada semana:

Enfócate en lo positivo mientras llevas seguimiento de tus esfuerzos. Piensa en cómo te sientes ahora, y como te sentirás cuando llegues a tu objetivo. Agrega nuevas actividades e invita a familiares y amigos a que te acompañen.

Día de la semana	Actividad aeróbica	Actividad de fuerza	Otra actividad	Minutos	Notas

Minutos totales de ejercicio de la semana: _____

Registro de actividad física



nami **Corazones**
Mentes

Salud mental es salud física

Ejercicios aeróbicos/de cardio: ____ min. Ejercicios de entrenamiento de fuerza: ____ min. Otros ejercicios: ____ min.

Día de la semana	Actividad aeróbica	Actividad de fuerza	Otra actividad	Minutos	Notas

Minutos totales de ejercicio de la semana: _____

Día de la semana	Actividad aeróbica	Actividad de fuerza	Otra actividad	Minutos	Notas

Minutos totales de ejercicio de la semana: _____