

MI PLAN SEMANAL DE EJERCICIOS

ESTAR ACTIVO ES DIVERTIDO

FECHA: _____

¿QUÉ ACTIVIDADES HARÉ ESTA SEMANA?
(Caminar, jardinería, correr o . . .)

MI META EN SEIS MESES
(¿Qué lograré al estar activo?)

MI META ESTA SEMANA:
(Vaya poco a poco cuando empiece a hacer ejercicios.)

¿VOY A HACER EJERCICIOS CON
ALGUIEN ESTA SEMANA?

SÍ NO

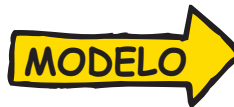
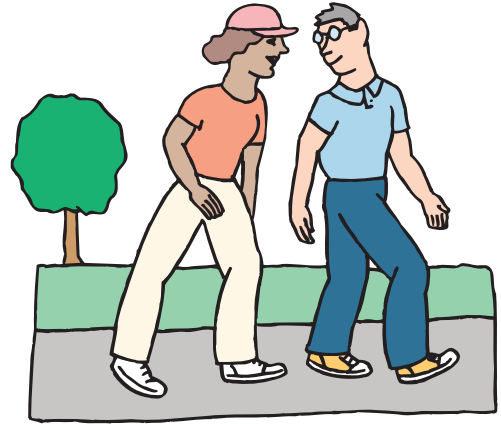
Si contesta sí, llame a esas personas y
recuérdelas sus planes para la semana.

¿CUÁL ES MI RECOMPENSA
CUANDO LOGRE MI META?

DIVIÉRTASE haciendo ejercicio.
Es una de las mejores maneras de
controlar su diabetes.

FIRMADO POR:

Mi plan de ejercicio



	TIPO DE ACTIVIDAD	MINUTOS
	<i>Caminar</i>	<i>30 min.</i>
LUN		
MAR		
MIE		
JUN		
VIE		
SÁB		
DOM		