

Registro de la actividad física (durante un periodo de 7 días)

En la siguiente tabla anotaremos nuestra actividad física diaria. Marcaremos el registro por debajo de la línea (s), de forma que cada línea representará 10 minutos de actividad física. Marcaremos con un (✓) si hemos logrado nuestra meta.

Objetivo en una semana: Alcanzar los 150 minutos de actividad física aeróbica (con ejercicio físico/ o actividad de estilo de vida intensa) y como mínimo 2 ejercicios de resistencia.

Semana:	Actividad de estilo de vida			Tiempo total (minutos) / día
	<p>1. El equivalente a caminar a paso ligero podría ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aspirar y barrer - Cortar el césped con la segadora manual - Trabajar con el rastrillo limpiando las hojas - Realizar los encargos en bicicleta o caminando - Jugar con los niños - Pasear al perro 	<p>2. El ejercicio aeróbico podría ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Senderismo y marcha nórdica - Trotar - Ciclismo - Baile - Natación - Esquí - Deportes como el básquet, tenis... 	<p>2. Entrenamiento de resistencia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Máquinas - Pesas o botellas de agua - Barra - Nuestro propio peso corporal - Resistencia o ejercicio banda - Entrenamiento en circuito - Pilates y ioga (como astanga) 	
Ejemplo: Aspire la casa (50 min), ir a...				110 min
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				
Total tiempo/semana				

Marcar (✓) si logramos el objetivo Actividad de estilo de vida + ejercicio aeróbico ≥ 150 min / semana Entrenamiento de resistencia ≥ 2 veces / semana

