



¿POR QUÉ TENDRÍA QUE AUMENTAR MI NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA?

Esta actividad nos sirve para sopesar los pros y los contras de ser físicamente activos o de aumentar nuestra actividad. **Think big** – qué resultados podemos obtener de aumentar el nivel de nuestra actividad, o de no aumentarlo. **Pensamos en nuestra vida social, las relaciones familiares, el humor, la capacidad de trabajo, el estrés...**

Responder las siguientes preguntas:



(Texto imagen)

¿Cuáles son las cosas positivas de permanecer como soy (sin cambiar nada)?

¿Qué hay de malo en permanecer como soy (sin cambiar nada)?

A favor y en contra del cambio

¿Qué consecuencias negativas comportaría cambiar alguna cosa?

¿Qué beneficios obtendría cambiando mi dieta? ¿Qué hay de bueno en eso?

¿Qué es lo más importante para nosotros y por qué?
