

Diari de l'activitat física

Registreu la vostra activitat física:

Durant un període de 7 dies, registreu la vostra activitat física diària a la taula de sota per la línia de marca (s), de manera que cada línia representi 10 minuts d'activitat. Marqueu (v) si heu assolit les metes. L'objectiu és aconseguir almenys 150 minuts d'activitat física aeròbica (ja sigui l'exercici físic i / o activitat d'estil de vida intensa) i almenys 2 exercicis de resistència en una setmana

Setmana:	Activitat d'estil de vida	L'exercici aeròbic, com senderisme i marxa nòrdica	Entrenament de resistència amb:	Temps total, (minuts) / dia
Exemple: Vareu aspirar la casa (50 min), anar a	equivalent a caminar a pas lleuger, com: • aspirar i escombrar • tallar la gespa amb màquina manual • rastellar per ex: fulles • encàrrecs en bicicleta o caminant • jugar amb els nens • passejar el gos ...	<ul style="list-style-type: none"> • L'exercici aeròbic, com senderisme i marxa nòrdica • • trotar • • ciclisme • • ball • • Natació • • Esquí • • esports com el bàsquet bola • esports de raqueta com el tennis ... 	<ul style="list-style-type: none"> ☑ màquines ☑ peses o ampolles d'aigua ☑ barra ☑ seu propi pes corporal ☑ resistència o exercici banda • entrenament en circuit • pilates i ioga (com astanga) 	110 min
Dilluns				
Dimarts				
Dimecres				
Dijous				
Divendres				
Dissabte				
Diumenge				
Total de temps/setmana				

Marqueu (v) si s'assoleix l'objectiu: Activitat d'estil de vida + exercici aeròbic ≥ 150 min / setmana € Entrenament de resistència ≥ 2 vegades / setmana €