CLINICA family health

# Self-Assessment Sheet: Ejercisio

1. He hablado con el profesional acerca de cómo iniciar un programa de ejercicios.
   a. Cierto b. Falso

2. Entiendo que el ejercicio hará lo siguiente:
   a. Levantar mis niveles de azúcar en la sangre
   b. Mis niveles de azúcar en la sangre elevaran mi presión arterial

3. Hago ejercicio regularmente.
   a. Cierto b. Falso

4. Quiero hacer ejercicio, pero ...
   a. Estoy muy cansado
   b. Tengo demasiadas cosas que hacer
   c. No me gusta el ejercicio
   d. No tengo un lugar para ejercer
   e. Estoy en demasiado dolor como para el ejercicio
   f. No sé cómo hacer ejercicio

5. Tengo un par de buenas zapatillas de tenis para proteger los pies.
   a. Cierto b. Falso

6. Sé que los 3 tipos de ejercicio que necesito para estar saludable.
   a. Cierto b. Falso

7. Conozco las recomendaciones generales sobre la cantidad de tiempo y Cuántos días por semana para hacer ejercicio.
   a. Cierto b. Falso

8. Sé cómo preparar mi cuerpo para el ejercicio.
   a. Cierto b. Falso

9. Conozco las 4 partes de un programa de ejercicios.
   a. Cierto b. Falso