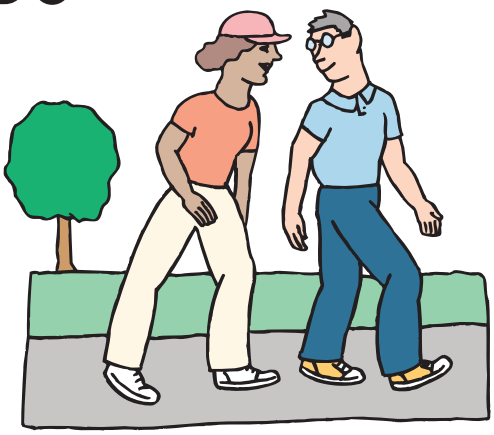
MI PLAN SEMANAL DE EJERCICIOS
ESTAR ACTIVO ES DIVERTIDO



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?

☐ SI ☐ NO

Si contesta sí, llame a esas personas y recuérdeles 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
MODELO	Caminar	30 min.
LUN		
MAR		
MIE		
JUN		
VIE		
SÁB		
DOM		

CLINICA family health
303.650.4460 www.clinica.org

Provisto por Clinica Family Health.
© 2008 Learning About Diabetes, Inc.
All rights reserved. Rev. 2015