

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?

SÍ NO

Si contesta sí, llame a esas personas y recuérdelas 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
	<i>Caminar</i>	<i>30 min.</i>
LUN		
MAR		
MIE		
JUN		
VIE		
SÁB		
DOM		