

# 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  
recuérdelos 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:

\_\_\_\_\_



	TIPO DE ACTIVIDAD	MINUTOS
MODELO →	Caminar	30 min.
LUN		
MAR		
MIE		
JUN		
VIE		
SÁB		
DOM		