



Cómo llevar un registro de lo que hace cada semana

Saque copias de los formularios de la página siguiente para que escriba sus objetivos y registre sus actividades cada semana. A continuación hay algunos ejemplos.

El primer formulario es de actividades aeróbicas. El segundo formulario es de actividades de fortalecimiento. ¡Manténgase activo **a su manera** al elegir actividades que disfrute!



¡Llevar un registro funciona!

“Saqué copias de los formularios de registro y los tuve siempre a la mano para llenarlos todos los días. ¿Y saben qué? Cuando lleno los formularios es más fácil que alcance mi objetivo semanal”.



Ejemplo: Mis actividades aeróbicas esta semana

Mi objetivo es hacer actividades aeróbicas durante un total de 2 horas y 30 minutos esta semana.

Qué hice	Esfuerzo	Cuándo lo hice y por cuánto tiempo							Horas o minutos totales	
		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo		
<i>Caminé</i>	<i>Moderado</i>		<i>30 min</i>	<i>30 min</i>			<i>30 min</i>		<i>30 min</i>	<i>2 horas</i>
<i>Anduve rápido</i>	<i>Vigoroso</i>						<i>30 min</i>			<i>30 min</i>
Éste es el número total de horas o minutos que realicé estas actividades esta semana:									<i>2 horas y 30 minutos</i>	

Ejemplo: Mis actividades de fortalecimiento esta semana

Mi objetivo es hacer actividades de fortalecimiento durante un total de 2 días esta semana.

Qué hice	Cuándo lo hice							Días totales
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
<i>Sentadillas</i>	<i>Si</i>							<i>1 día</i>
<i>Ligas de estiramiento</i>				<i>Si</i>				<i>1 día</i>
Éste es el número total de días que realicé estas actividades esta semana:								<i>2 días</i>

¡Manténgase activo a su manera al elegir actividades que disfrute!

Mis actividades aeróbicas esta semana

Mi objetivo es hacer actividades aeróbicas durante un total de _____ horas y ____ minutos esta semana.

Qué hice	Esfuerzo	Cuándo lo hice y por cuánto tiempo							Horas o minutos totales
		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
Éste es el número total de horas o minutos que realicé estas actividades esta semana:									

Mis actividades de fortalecimiento esta semana

Mi objetivo es hacer actividades de fortalecimiento durante un total de ____ días esta semana.

Qué hice	Cuándo lo hice							Días totales
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
Éste es el número total de días que realicé estas actividades esta semana:								

Para obtener más información, visite www.healthfinder.gov/getactive

¡Manténgase activo, sano y feliz!