

# Establecer y registrar metas de actividad física

Mantenerse activo

## Metas graduales, resultados increíbles

A medida que la agenda se intensifica, se torna aún más importante asegurarse de realizar los 150 minutos recomendados de actividad física semanales. Pero también es importante escuchar a su cuerpo: las metas poco realistas pueden perjudicar su salud y su motivación. En cambio, fije metas pequeñas y factibles que conduzcan a una única meta significativa.

**Utilice esta hoja de trabajo** para registrar su progreso hasta que alcance los 10,000 pasos diarios o 150 minutos de actividad física semanales.

Semana 1

**META:**

**Pasos/Minutos de actividad física**

**Pasos/Minutos de actividad física:**

Semana 2

**META:**

**Pasos/Minutos de actividad física**

**Pasos/Minutos de actividad física:**

Semana 3

**META:**

**Pasos/Minutos de actividad física**

**Pasos/Minutos de actividad física:**

Semana 4

**META:**

**Pasos/Minutos de actividad física**

**Pasos/Minutos de actividad física:**

*¡Siéntase orgulloso de sus esfuerzos! Implementar un cambio no es fácil. Incluso si no alcanza alguna meta, vuelva a levantarse y siga avanzando.*



# Registro de actividades para el empleador

Complete la siguiente información y envíela a su empleador para recibir crédito por esta actividad:

Nombre:

Fecha:

## Semana 1

¿Creó una meta de pasos o de actividad física?  SÍ  NO

¿Alcanzó esa meta?  SÍ  NO

## Semana 2

¿Creó una meta de pasos o de actividad física?  SÍ  NO

¿Alcanzó esa meta?  SÍ  NO

## Semana 3

¿Creó una meta de pasos o de actividad física?  SÍ  NO

¿Alcanzó esa meta?  SÍ  NO

## Semana 4

¿Creó una meta de pasos o de actividad física?  SÍ  NO

¿Alcanzó esa meta?  SÍ  NO