

Sesión 1B: Cómo comenzar a hacer actividad física.



Para hacer la semana próxima:

Haré ALGUNA ACTIVIDAD FISICA 3 a 4 días de la semana próxima.

- Comience a hacer alguna actividad física como parte de su rutina diaria.
- Haga algo que le GUSTE hacer. Sugerimos una **caminata rápida**. Es fácil de hacer y le hará bien.

¿Qué otras actividades le gustaría hacer?

¡Vendré a las sesiones de actividad de Equilibrio del Estilo de Vida!

- Busque un/a compañero/a y tenga apoyo mientras hace una actividad física.
- Caminen o hagan otra actividad física juntos. Esto lo/a ayudará a lograr sus metas de actividad semanales.
- DIVIERTASE.
- El personal estará para ayudarlo/a.

Entonces, póngase sus zapatillas. **¡Y únase a nosotros!**


Las sesiones de actividad de Equilibrio del Estilo de Vida se realizarán:

Lugar	Día de la semana	Hora

Anotaré mi actividad física en los cuadernos de registro.

Incluya las sesiones de actividad de Equilibrio del Estilo de Vida.
Ignore las secciones que sirven para anotar lo que come.

Registro (Ejemplo)

 Hora	Cantidad	Alimento: Nombre/Descripción	Gramos de grasa	Calorías

Total: _____

Tipo de actividad física	Minutos
<i>Caminé hasta el almacén.</i>	<i>15</i>

hoja de práctica

Total: 15

- Traeré mis cuadernos de registro y el cuadernillo a la siguiente sesión.**

- Traeré (o usaré) el calzado que me pondría para hacer actividad física.**