



Mis hábitos de Actividad Física.

Marca con una " X " los días que te comprometes a realizar actividad física ahora asigna una hora para realizarlo _____ (piensa en los días que tengas menos carga laboral, domésticos, etc.)

Ejemplo:

- Sábado, domingo y miércoles.
- Viernes, domingo y martes.

L M M J V S D

1ra Semana

L M M J V S D

2da Semana

L M M J V S D

3ra Semana

L M M J V S D

4ta Semana

L M M J V S D

