Registro diario de actividades físicas y del podómetro

META SEMANAL: _____ **FECHA:** _____

	Meta de actividad	Pasos dados con el podómetro	Tipo de actividad física	Tiempo de actividad en minutos	Meta alcanzada S/N
Domingo					
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					

Anote la actividad física y la cantidad pasos dados todos los días si usa un podómetro. Tome nota sobre cuánto tiempo hace ejercicio, y cuánto tiempo planeaba realizar ejercicio. Anote S (sí) o N (no) si cumplió la meta diaria. Comparta esta información con el equipo médico de *MOVE!* y úsela para establecer metas futuras.