



Registro de actividad física

Utilice este registro para anotar las actividades físicas que haga cada día y por cuánto tiempo. Si desea, puede hacerle un seguimiento a más datos sobre su estado físico.

Comparta este registro con su instructor de estilo de vida al inicio de cada sesión.

Fecha	Actividad	Minutos	Series	Repeticiones	Millas	Millas por hora	Inclinación	Libras	Pasos	Calorías quemadas



Registro de actividad física

Fecha	Actividad	Minutos