



Mi diario de actividad física

Día _____

Día de la semana	Hora del día	Descripción de la actividad	Duración

Para mantener su peso:

Llegue gradualmente hasta 150 minutos (2 horas y 30 minutos) de actividad aeróbica de intensidad moderada, o 75 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa o el equivalente combinado de los dos tipos de actividad cada semana. Evidencia científica sólida demuestra que la actividad física puede ayudar a mantener su peso con el transcurso del tiempo.