



ACTIVIDAD FÍSICA (mins)

- 1. Durante la semana pasada, ¿participó usted en actividad física moderada por lo menos 30 minutos durante cinco días o más?** Sí No

Esto incluye actividades que hacen latir su corazón mas rápido como una caminata vigorosa, jugar fútbol o balompié, entrenamiento de condición física, baile o videos de ejercicios. Estos 30 minutos pueden hacerse todos a la vez o poco a poco.

- 2. En la próxima semana, ¿con qué frecuencia participará usted en actividad física moderada por lo menos 30 minutos al día?** Lo mismo que antes Más que antes

Por favor comparta con nosotros cómo esta clase le ayudará a usted y su familia:

Physical Activity (minutes)

(ITC FY20: actividad física/minutos)



ACTIVIDAD FÍSICA (mins)

- 1. Durante la semana pasada, ¿participó usted en actividad física moderada por lo menos 30 minutos durante cinco días o más?** Sí No

Esto incluye actividades que hacen latir su corazón mas rápido como una caminata vigorosa, jugar fútbol o balompié, entrenamiento de condición física, baile o videos de ejercicios. Estos 30 minutos pueden hacerse todos a la vez o poco a poco.

- 2. En la próxima semana, ¿con qué frecuencia participará usted en actividad física moderada por lo menos 30 minutos al día?** Lo mismo que antes Más que antes

Por favor comparta con nosotros cómo esta clase le ayudará a usted y su familia:

Physical Activity (minutes)

(ITC FY20: actividad física/minutos)