

# REGISTRO DE PASOS EN EL PODÓMETRO PARA ADULTOS

Fecha de inicio

Fecha en que se terminó

*Instrucciones: registre el número de pasos y el tiempo que camina diariamente. Al final de cada semana, sume el total de minutos y pasos que caminó y compare los totales con otras semanas.*

*La Guía de Actividad Física para adultos (18 años o más) recomienda **150 minutos por semana** (o 30 minutos diarios, cinco días a la semana) de actividad física y vigorosa y debe incluir actividades de fortalecimiento óseo y muscular dos o más días a la semana.*

*Se recomienda un mínimo de 10,000 pasos al día para una buena salud. Aproximadamente 2,000 pasos = 1 milla.*

Semana 1: Día	# de minutos	# de pasos en el podómetro
Domingo		
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
<b>Total por semana 1</b>		

Semana 2: Día	# de minutos	# de pasos en el podómetro
Domingo		
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
<b>Total por semana 2</b>		

Semana 3: Día	# de minutos	# de pasos en el podómetro
Domingo		
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
<b>Total por semana 3</b>		

Semana 4: Día	# de minutos	# de pasos en el podómetro
Domingo		
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
<b>Total por semana 4</b>		



Financiado por SNAP del USDA, un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.  
Para consejos saludables, visite [www.CalFreshHealthyLiving.org](http://www.CalFreshHealthyLiving.org).