

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		
	Total		

SEMANA 2	Día	# de minutos	# de pasos en el podómetro
	Domingo		
	Lunes		
	Martes		
	Miércoles		
	Jueves		
	Viernes		
	Sábado		
	Total		

SEMANA 3	Día	# de minutos	# de pasos en el podómetro
	Domingo		
	Lunes		
	Martes		
	Miércoles		
	Jueves		
	Viernes		
	Sábado		
	Total		

SEMANA 4	Día	# de minutos	# de pasos en el podómetro
	Domingo		
	Lunes		
	Martes		
	Miércoles		
	Jueves		
	Viernes		
	Sábado		
	Total		

