

Registro de la actividad familiar

Cuando las familias se mantienen juntas físicamente activas, pueden divertirse a la vez que fomentan promover las decisiones saludables. Traten de hacer por lo menos 60 minutos de actividad física todos los días.

Cuelgue este registro en una pared o en el refrigerador donde toda la familia pueda verlo, y cree un objetivo familiar para estar activos cada mes (por ejemplo, este mes haremos juntos una nueva actividad al aire libre). Luego, haga un seguimiento de sus actividades y recompense su progreso con algo que toda la familia disfrutará.

Nuestro objetivo mensual:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1							
SEMANA 2							
SEMANA 3							
SEMANA 4							
SEMANA 5							