

¡SEA SALUDABLE, SEA ACTIVO! EL RETO DE 10,000 PASOS

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Cuando camine, corra o haga otras actividades, use un marca pasos (pedómetro). Un marca pasos es un pequeño aparato que cuenta el número de pasos que toma.

Meta: Tome 10,000 pasos cada día.

- 1° semana: Lleve la cuenta de cuantos pasos toma normalmente en un día.
- Cada semana después, trate de agregar 500 mas pasos de lo que logro la semana antes.
- Despacio trate de acumular 10,000 pasos. Puede tomarle unas semanas, pero no deje de hacerlo.

Actividades:

- Caminar afuera o en el centro de compras
- Caminar al perro
- Correr
- Jugar a las escondidas
- Brincar sogá
- Tomar las escaleras
- Patinar
- Bailar
- Jugar su deporte favorito
- Hacer una excursión
- ¡Hacer otras actividades que le gusten y moverse!

Instrucciones:

1. Apriete el botón negro/"reset" para reajustar el marca pasos antes de usarlo cada día.
2. Sujétalo a la cintura de sus pantalones/falda y úselo todo el día.
3. Quíteselo antes de dormir y escriba el número de pasos que tomo.
4. Enséñele esta forma a su doctor en su próxima visita.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Actividades que hizo para alcanzar su meta
Ejemplo	1101	5401	1231	879	1389	2820	3015	Caminar 15 minutos después de cenar, brincar sogá, jugar baloncesto
1° semana Fecha: ____ a ____								
2° semana Fecha: ____ a ____								
3° semana Fecha: ____ a ____								

mire al reverso →



701 Gateway Blvd. #400 • South San Francisco • CA 94080
Tel(650)616-0050 • Fax(650)616-0060 • TDD(650)-616-8037



