

# Hoja Corazón Saludable



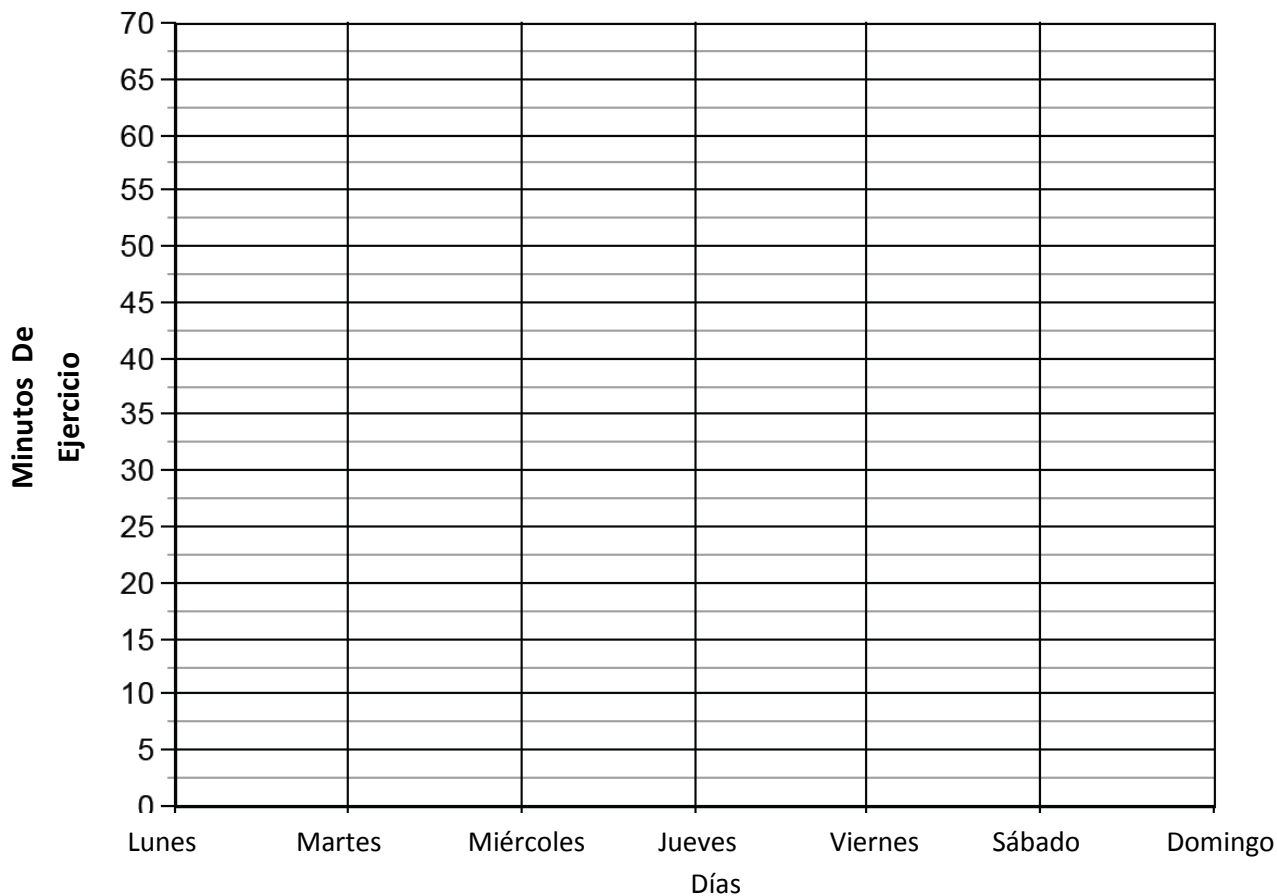
Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

	¿Cuántos minutos ejercicio?	Rayas que muestran el numero de minutos que usted ejerció	Lista de las actividades que se.
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			
Total			

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Trace los minutos de ejercicio que usted consiguió cada día en la carta abajo.

### Gráfico de Bienestar Corporal de Corazón Saludable



¿Cuántos más minutos del ejercicio subió usted al día que usted ejerció el más comparado con el día que usted ejerció el menor?

¿Cómo cerca se puso usted al objetivo de 60 minutos del ejercicio por día?

Lunes \_\_\_\_\_ Viernes \_\_\_\_\_

Martes \_\_\_\_\_ Sábado \_\_\_\_\_

Miércoles \_\_\_\_\_ Domingo \_\_\_\_\_

Jueves \_\_\_\_\_