

# Lección 10 – Consejos para estar activo

## Actividad:

Registre la cantidad de minutos de actividad física.

Establezca un objetivo para incorporar la actividad física al menos 150 minutos a la semana.



## Registro semanal: Actividad física

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Total Diario							Total Semanal

