

# Lección 11 – Caminar para estar en forma

## Actividad:

Establezca una meta de caminar al menos 30 minutos diarios o un total de 150 minutos a la semana.



## Registro semanal: Actividad física

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Total Diaro							Total Semana

