

# Registro de Aptitud Física

Utilice este documento para registrar los minutos de actividad física que hace diariamente. Registre su actividad física a paso moderado o intenso. Cada vez que empiece la sesión, comparta este documento con su entrenador de bienestar físico.

Si lo desea, puede incluir en este registro más detalles de su actividad física, como por ejemplo el tipo de actividad que hizo, que tan lejos llegó, qué tan rápido hizo el ejercicio, que tan pesadas eran las pesas que levantó, cuantos pasos hizo y cuantas calorías quemó.

Fecha	Minutos	Otros detalles sobre su actividad física (opcional)
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		