



Motivadores
Mensuales

Junio 2024



D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Objetivo:

¡Haz 150 minutos de ejercicio a la semana!

¡Usa el calendario para llevar un registro y sigue los consejos para ayudarte a alcanzar tu objetivo!

Consejos para aumentar la actividad física:

- Camina con una mascota
- Practica un deporte al aire libre
- Prueba un video de entrenamiento online
- Ve a una clase de ejercicio grupal
- Trabaja con un entrenador personal
- Usa tu descanso del medio día para moverte