

Calendario semanal de actividad física para población adulta

Cumplir con las recomendaciones de actividad física es más fácil de lo que parece, anota en el calendario las actividades que ya realizas, su duración e intensidad. Si no alcanzas las recomendaciones para tu edad, introduce gradualmente nuevas actividades; en la [web](#) puedes encontrar muchas ideas sobre cómo hacerlo.

	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo
Aeróbicas													
Fortalecimiento muscular													
TOTAL													
TOTAL SEMANAL													

¡RECUERDA!

- ➔ Al menos entre 150 y 300 minutos de actividad física moderada, o bien al menos entre 75 y 150 minutos de actividad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa. (1 minuto de actividad vigorosa ≈ 2 minutos de actividad moderada)
- ➔ Al menos 2 días a la semana con actividades de fortalecimiento muscular que incluyan los grandes grupos musculares.

Y ADEMÁS:

- ➔ Reducir los periodos dedicados a actividades sedentarias.
- ➔ Sustituir la actividad sedentaria por actividad física de cualquier intensidad.
- ➔ Cambia el transporte motorizado por transporte activo (caminar, bici).