JOSÉ ALBERTO, 66 AÑOS

Jose Alberto está jubilado desde hace unos meses y ahora que tiene tiempo quiere pasar más tiempo con sus nietos, pero cuando está con ellos se cansa mucho.

Por eso quiere mejorar su estado fisico y ha empezado a montar en bici con su hijo y a ir a hacer la compra andando en lugar de ir en coche.

Actividad física moderada
Esfuerzo equivalente a caminar rápido o ir en bici a 16-19 km/h

Actividad física vigorosa
Esfuerzo equivalente a correr o ir en bici a 19-22 km/h

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	Jugar en el parque con sus nietos 30 minutos 30 min moderada		Jugar en el parque con sus nietos 30 minutos 30 min moderada	Hacer la compra (andar cargando peso) 20 minutos 20 min moderada	Montar en bici con su hijo 30 minutos 30 min vigorosa	

Recomendación semanal: al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de vigorosa o combinación equivalente de ambas

Total semanal de José Alberto: 30 minutos de actividad física vigorosa + 80 minutos de actividad física moderada