



## ROSA, 61 AÑOS

Rosa es profesora, nunca ha hecho deporte y pasa sentada casi toda su jornada laboral, aunque le gusta mucho andar desde pequeña: Va andando todos los días a trabajar, y los fines de semana sale al campo a pasar el día con su marido y una pareja de amigos de toda la vida.



### 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
* Caminar rápido al trabajo 10 minutos	* Caminar rápido al trabajo 10 minutos	* Caminar rápido al trabajo 10 minutos	* Caminar rápido al trabajo 10 minutos	* Caminar rápido al trabajo 10 minutos		* Paseo por el campo 50 minutos
* Sube por la escalera	* Sube por la escalera	* Sube por la escalera	* Sube por la escalera	* Sube por la escalera		
* Caminar rápido a casa 10 minutos	* Caminar rápido a casa 10 minutos	* Caminar rápido a casa 10 minutos	* Caminar rápido a casa 10 minutos	* Caminar rápido a casa 10 minutos		
 20 min moderada 	 20 min moderada 	 20 min moderada 	 20 min moderada 	 20 min moderada 		 50 min moderada 



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

**Total semanal de Rosa:** más de 150 minutos de actividad física moderada

