

Take the first step!



Starting a physical activity routine is as simple as putting one foot in front of the other.

- Get a good pair of walking shoes. They don't have to be expensive.
- Set specific, achievable goals and write them down.
- Find an exercise partner. You can encourage each other.
- Make exercise an appointment you keep with yourself.
- Don't focus on past attempts or false starts.

Weekly Walking Schedule

Week	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Total Min
1	15 min	Rest	15 min	Rest	15 min	Rest	20 min	65 min
2	20 min	Rest	20 min	Rest	25 min	Rest	25 min	90 min
3	25 min	Rest	25 min	Rest	25 min	Rest	25 min	100 min
4	30 min	Rest	30 min	Rest	30 min	Rest	30 min	120 min
5	30 min	30 min	30 min	Rest	30 min	40 min	Rest	160 min
6	40 min	40 min	40 min	Rest	40 min	40 min	Rest	200 min
7	40 min	40 min	45 min	Rest	45 min	45 min	Rest	215 min

My Goal _____

You can split the daily time into two sessions. For example, on a day when you're scheduled to walk 30 minutes, try 15 minutes in the morning and 15 minutes in the afternoon.

¡Toma el primer paso!



Empezar una rutina de actividad física es tan simple como poner un pie enfrente del otro.

- Adquiere un par de zapatos para caminar. No tienen que ser caros.
- Establece metas específicas, realistas y escríbelas.
- Consigue un/a compañero/a de ejercicio. Se pueden animar unos a otros.
- Haz del ejercicio una cita que mantienes contigo misma/o.
- No te enfoques en intentos anteriores o fracasos.

Plan semanal de caminatas

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total Min
1	15 min	Descansa	15 min	Descansa	15 min	Descansa	20 min	65 min
2	20 min	Descansa	20 min	Descansa	25 min	Descansa	25 min	90 min
3	25 min	Descansa	25 min	Descansa	25 min	Descansa	25 min	100 min
4	30 min	Descansa	30 min	Descansa	30 min	Descansa	30 min	120 min
5	30 min	30 min	30 min	Descansa	30 min	40 min	Descansa	160 min
6	40 min	40 min	40 min	Descansa	40 min	40 min	Descansa	200 min
7	40 min	40 min	45 min	Descansa	45 min	45 min	Descansa	215 min

Mi meta _____

Puedes dividir el tiempo diariamente en dos sesiones. Por ejemplo, en uno de los días que tienes programado caminar 30 minutos, prueba caminar 15 minutos en la mañana y 15 minutos en la tarde.