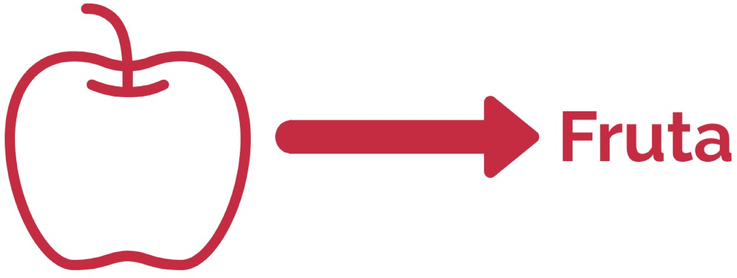
Planificador de ejercicios Físicos, Memoria, y Plan nutricional

El objetivo de este planificador es ayudarlo/a a visualizar y organizar su semana para lograr las metas de ejercicios y nutrición

Los ejercicios se representan por cuadrados de colores de las tarjetas de ejercicios

Los alimentos está representados por símbolos



Pontificia Universidad Católica de Chile
Departamento de Ciencias de la Salud
Vinculación con el Medio

Colócame en un lugar importante para ti

Mes_____

Fecha

Lunes_____

Martes_____

Miércoles_____

Jueves_____

Viernes_____

Sábado_____

Domingo_____

Meta SEMANAL de Ejercicios

- 3 de Movimiento articular
- 3 de Fortalecimiento
- 3 de Equilibrio
- 3 de Flexibilidad
- 3 de Memoria

Marca diariamente cada meta que cumples

Pauta nutricional

Mes_____

Fecha

Lunes_____

Martes_____

Miércoles___

Jueves_____

Viernes_____

Sábado_____

Domingo____

Meta Diaria

- 2 Vasos de agua
- 3 Frutas
- 2 Verduras
- 3 Yogurt o vasos de leche

Agregar 2 días a la semana

Legumbres Pescado

Marca diariamente cada meta que cumples