

Herramientas para el éxito: Rastreador de actividad física diaria

Recuerde, ¡la honestidad es importante!

Día de la semana	Hora	Actividad física (tipo y cantidad)	¿Durante cuánto tiempo?	Estado de ánimo previo	Estado de ánimo posterior	Esfuerzo (Califique del 1 al 10.) 1 = ninguno 10 = extremadamente fuerte
10/4/07 EJEMPLO	6 a. m. – 8 a. m. EJEMPLO	Pasear a mi perro por la cuadra	15 minutos	Irritable	Alegre	3
	Mañana (5 a. m. – 9 a. m.)					
	Media mañana (9 a. m. -12 p. m.)					
	Primeras horas de la tarde (12 p. m.-2:30 p. m.)					
	Media tarde (2:30 p. m.-5 p. m.)					
	Tarde (5 p. m.-8 p. m.)					
	Noche (8 p. m.-12 p. m.)					
	Primeras horas de la mañana (12 p. m.-5 a. m.)					
Actividad diaria						

¿Cómo me fue hoy? Excelente Bien Más o menos Puedo mejorar mucho todavía

¿Cuál fue la mejor elección de actividad física que hizo hoy? _____

¿Qué otra cosa podría haber hecho hoy para avanzar un poco más? _____

Mi objetivo de actividad física para mañana es: _____