

Mi Plan de Ejercicio

Los estudios demuestran que el ejercicio puede ayudar a elevar los estados de ánimo depresivos. Hagamos un plan de ejercicios. Has una lista de tres ejercicios que estaría dispuesto a hacer esta semana. (Caminar, ir al gimnasio, jugar baloncesto, frisbì, correr, yoga, baile, hacer pesas)

- 1.
- 2.
- 3.

Programa los ejercicios semanalmente:

Primer Semana

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Segunda Semana

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Tercer Semana

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Cuarta Semana

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

¿Qué estrategias usarás para ser constante?

- Ir con un amigo
- Establecer un horario
- Establecer un objetivo para ganar un regalo o recompensa.
(Caminar 10,000 pasos, hacer ejercicio 3 veces esta semana)
- Programar el teléfono o Fitbit con recordatorios.
- Buscar a alguien que te ayude a cumplir tus metas.

