

Diario modelo de caminatas

Semana 1

Objetivo: ____ minutos en total o ____ distancia total por semana. ¿Cómo le fue cada día?

Domingo _____

Lunes 15 minutos de mañana y noche

Martes _____

Miércoles 15 minutos de mañana, 10 minutos de noche

Jueves _____

Viernes Nada en la mañana, 15 minutos a la hora de almuerzo, 15 minutos después de la cena

Sábado _____

Autoevaluación de punto de partida. Dolor: ____ Fatiga: ____ Limitaciones físicas: ____

¿Qué me está ayudando a continuar caminando?

Mi compañero de caminatas, adelgazar, sentirme más contenta.

¿Qué desafíos tengo que superar para continuar caminando?

Llegué tarde del trabajo el miércoles, mal clima el viernes por la mañana, pero lo compensé a la hora del almuerzo.

¿Qué información me ayudará a enfrentar los desafíos y dónde la puedo obtener?

Necesitamos encontrar lugares agradables en espacios cubiertos para caminar cuando no haga buen clima.

Necesito escribir mi horario de caminatas en el calendario y considerarlo una cita importante!

Diario de caminatas

Semana 1

Objetivo: ____ minutos en total o ____ de distancia total por semana. ¿Cómo me fue cada día?

Domingo _____

Lunes _____

Martes _____

Miércoles _____

Jueves _____

Viernes _____

Sábado _____

Autoevaluación de punto de partida. Dolor: _____ Fatiga: _____ Limitaciones físicas: _____

¿Qué me está ayudando a continuar caminando?

¿Qué desafíos tengo que superar para continuar caminando?

¿Qué información me ayudará a enfrentar los desafíos y dónde la puedo obtener?

Diario de caminatas**Semana 2**

Objetivo: ___ minutos en total o ___ de distancia total por semana. ¿Cómo me fue cada día?

Domingo _____

Lunes _____

Martes _____

Miércoles _____

Jueves _____

Viernes _____

Sábado _____

Esta semana selecciono mi indicador de condición física:

¿Qué me está ayudando a continuar caminando?

¿Qué desafíos tengo que superar para continuar caminando?

¿Qué información me ayudará a enfrentar los desafíos y dónde la puedo obtener?

Diario de caminatas

Semana 3

Objetivo: ___ minutos en total o ___ de distancia total por semana. ¿Cómo me fue cada día?

Domingo _____

Lunes _____

Martes _____

Miércoles _____

Jueves _____

Viernes _____

Sábado _____

¿Qué me está ayudando a continuar caminando?

¿Qué desafíos tengo que superar para continuar caminando?

¿Qué información me ayudará a enfrentar los desafíos y dónde la puedo obtener?

¿Recordé recompensarme?

Diario de caminatas

Semana 4

Objetivo: ___ minutos en total o ___ de distancia total por semana. ¿Cómo me fue cada día?

Domingo	_____
Lunes	_____
Martes	_____
Miércoles	_____
Jueves	_____
Viernes	_____
Sábado	_____

Ahora mi nivel de condición física es:

¿Qué me está ayudando a continuar caminando?

¿Qué desafíos tengo que superar para continuar caminando?

¿Qué información me ayudará a enfrentar los desafíos y dónde la puedo obtener?

Diario de caminatas

Semana 5

Objetivo: ___ minutos en total o ___ de distancia total por semana. ¿Cómo me fue cada día?

Domingo _____

Lunes _____

Martes _____

Miércoles _____

Jueves _____

Viernes _____

Sábado _____

¿Qué me está ayudando a continuar caminando?

¿Qué desafíos tengo que superar para continuar caminando?

¿Qué información me ayudará a enfrentar los desafíos y dónde la puedo obtener?

Diario de caminatas

Semana 6

Objetivo: ____ minutos en total o ____ de distancia total por semana. ¿Cómo me fue cada día?

Domingo _____

Lunes _____

Martes _____

Miércoles _____

Jueves _____

Viernes _____

Sábado _____

Autoevaluación de punto de llegada. Dolor: _____ Fatiga: _____ Limitaciones físicas : _____

Ahora mi nivel de condición física es:

¿Qué me está ayudando a continuar caminando?

¿Qué desafíos tengo que superar para continuar caminando?

¿Qué información me ayudará a enfrentar los desafíos y dónde la puedo obtener?

¿Recordé recompensarme?

Reflexiones después de las seis semanas

¿Cómo me fue en general?

¿Qué quiero cambiar?

Observaciones:
