

ACTIVIDAD FÍSICA (mins)

1. Durante la semana pasada, ¿estuvo usted activo físicamente por lo menos 30 minutos la mayoría de los días?

- Sí  
 No

2. En la próxima semana, ¿con qué frecuencia estará usted activo físicamente por lo menos 30 minutos al día?

- Lo mismo que antes  
 Más que antes

Por favor comparta con nosotros cómo esta clase le ayudará a usted y su familia:

---

---

Physical Activity (minutes)

(ITC 2018: actividad física/minutos)

ACTIVIDAD FÍSICA (mins)

1. Durante la semana pasada, ¿estuvo usted activo físicamente por lo menos 30 minutos la mayoría de los días?

- Sí  
 No

2. En la próxima semana, ¿con qué frecuencia estará usted activo físicamente por lo menos 30 minutos al día?

- Lo mismo que antes  
 Más que antes

Por favor comparta con nosotros cómo esta clase le ayudará a usted y su familia:

---

---

Physical Activity (minutes)

(ITC 2018: actividad física/minutos)