



ACTIVIDAD FÍSICA (horas)

- 1. Durante la semana pasada, ¿participó usted en actividad física moderada por lo menos 2 ½ horas?** Sí No

Esto incluye actividades que hacen latir su corazón mas rápido como una caminata vigorosa, jugar fútbol o balompié, entrenamiento de condición física, baile o videos de ejercicios. Pueden hacerse todos a la vez o poco a poco.

- 2. En la próxima semana, ¿con qué frecuencia participará usted en actividad física moderada?** Lo mismo que antes Más que antes

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

Physical Activity (hours)

(ITC FY20: actividad física/horas)



ACTIVIDAD FÍSICA (horas)

- 1. Durante la semana pasada, ¿participó usted en actividad física moderada por lo menos 2 ½ horas?** Sí No

Esto incluye actividades que hacen latir su corazón mas rápido como una caminata vigorosa, jugar fútbol o balompié, entrenamiento de condición física, baile o videos de ejercicios. Pueden hacerse todos a la vez o poco a poco.

- 2. En la próxima semana, ¿con qué frecuencia participará usted en actividad física moderada?** Lo mismo que antes Más que antes

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

Physical Activity (hours)

(ITC FY20: actividad física/horas)