



### Rastreo de Actividad Física

<b>Meta de esta Semana:</b>	<b>Cardio</b>  30 minutos en actividad de intensidad moderada la mayoría de los días en semana	<b>Entrenamiento de Fuerza</b>  Al menos 2 días a la semana
<b>Lunes</b>	<input type="checkbox"/> Alcancé la Meta de Hoy Actividad de Hoy:	<input type="checkbox"/> Alcancé la Meta de Hoy Actividad de Hoy:
<b>Martes</b>	<input type="checkbox"/> Alcancé la Meta de Hoy Actividad de Hoy:	<input type="checkbox"/> Alcancé la Meta de Hoy Actividad de Hoy:
<b>Miércoles</b>	<input type="checkbox"/> Alcancé la Meta de Hoy Actividad de Hoy:	<input type="checkbox"/> Alcancé la Meta de Hoy Actividad de Hoy:
<b>Jueves</b>	<input type="checkbox"/> Alcancé la Meta de Hoy Actividad de Hoy:	<input type="checkbox"/> Alcancé la Meta de Hoy Actividad de Hoy:
<b>Viernes</b>	<input type="checkbox"/> Alcancé la Meta de Hoy Actividad de Hoy:	<input type="checkbox"/> Alcancé la Meta de Hoy Actividad de Hoy:
<b>Sábado</b>	<input type="checkbox"/> Alcancé la Meta de Hoy Actividad de Hoy:	<input type="checkbox"/> Alcancé la Meta de Hoy Actividad de Hoy:
<b>Domingo</b>	<input type="checkbox"/> Alcancé la Meta de Hoy Actividad de Hoy:	<input type="checkbox"/> Alcancé la Meta de Hoy Actividad de Hoy:

**Qué ese Cardio?** Sientes tu corazón latiendo bien rápido. También respiras fuertes.

**Qué es Entrenamiento de Fuerza?** Es cuando usas pesas o tu cuerpo como pesa (ejemplo: “push-ups”) para trabajar tus músculos.