

MUESTRA DE *RECETA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO*

Nombre del paciente: John Smith

Fecha: 6 / 2 / 07

| | Actividad física | Comer de forma saludable | Bienestar emocional |
|---|---|--|---|
| Oportunidad (¿Qué deseo hacer?) | Salir a caminar o andar en bicicleta. Subir por las escaleras siempre que pueda. Usar un contador de pasos para saber cuanto me muevo. Disfrutar de un juego. | Antes de comer, preguntese, "¿Tengo hambre?". Intente beber 2 en lugar de 4 tazas de cafe al día. Coma 1 o 2 frutas y verduras y productos lacteos mas al día. | Lea un libro o vaya a una biblioteca. Pruebe hacer yoga o respirar profundo. Vaya a pescar. Escuche música. |
| Meta (Mi objetivo) | Aumentar la actividad diaria. | Ser consciente de lo que come. Hacer elecciones inteligentes. | Baje el estres y relajarse. |
| Dosis (Cuánto, con qué frecuencia) | <i>Al menos 30 min. por día o 15 min. dos veces por día.</i> | Coma solo cuando tiene hambre. Deje de comer antes de sentirse lleno. | Trate de alguna actividad todos los días. |
| Beneficios (¿Qué obtengo al hacerlo?) | <i>Más energía, tiempo de calidad con los niños, una mejor salud, gastar menos dinero en recetas.</i> | Ser responsable de las elecciones y los hábitos alimenticios. | Baje el estres y despreocuparse. |

Meta(s) personal(es): _____

Use el Diario de alimentos y actividad física y comparta su progreso con el médico en la próxima consulta.

Para obtener más información, visite el sitio de Internet www.familydoctor.org.

Próxima consulta de seguimiento: _____

Firma del médico: _____

Firma del paciente: _____

