

SESIÓN 6: Seguimiento de su actividad física



Enfoque de la sesión

Hacer un seguimiento de los minutos diarios que dedica a la actividad física puede ayudarle a controlar su peso.

En esta sesión hablaremos de:

- El propósito de hacer un seguimiento de actividad física
- ¿Cómo hacer un seguimiento y registro de su actividad física?

¡También hará un nuevo plan de acción!

El objetivo final es registrar los minutos diarios que dedica al ejercicio en su registro de actividad física



Maneras de medir el tiempo que dura su actividad física:

- Reloj de pulsera
- Reloj
- Cronómetro
- Rastreador de actividad física
- Aplicaciones para teléfonos inteligentes
- Aplicaciones para computadoras



Maneras de llevar un conteo de los minutos que dedica a su actividad física:

- Libreta de espiral
- Hoja de cálculo
- Rastreador de actividad física
- Aplicaciones para teléfonos inteligentes
- Aplicaciones para computadora
- Grabación de voz

Cómo afrontar los desafíos

Puede resultar complicado realizar un seguimiento de su actividad física. A continuación, mostramos algunas dificultades que podría encontrar en su camino y algunas maneras comunes de hacerles frente. Escriba sus propias ideas en la columna “Otras maneras de afrontar dificultades”. Marque cada idea que pruebe.

DIFICULTAD	MANERAS DE AFRONTAR DIFICULTAD	OTRAS MANERAS DE AFRONTAR DIFICULTADES
Estoy demasiado ocupado(a)	<input type="checkbox"/> Dedique tiempo para hacer el registro de actividad física. <input type="checkbox"/> Recuerde la razón por la cual está haciendo este registro: ¡controlar su peso!	
Tengo dificultad para leer y escribir	<input type="checkbox"/> Grabe su voz en su teléfono u otro dispositivo inteligente <input type="checkbox"/> Pídale a familiares o amigos que lo(a) ayude a escribir los minutos de actividad física en su registro	
Se me olvida	<input type="checkbox"/> Incluya en su rutina diaria el registro de su actividad física <input type="checkbox"/> Use su teléfono o computadora para recordarle registrar información <input type="checkbox"/> Use un reloj con alarma <input type="checkbox"/> Use notas visibles <input type="checkbox"/> Pídale a sus amigos o familiares que le recuerden hacer actividad física	
No me gusta llevar un registro	<input type="checkbox"/> Publique sus resultados, cuélguelos en su pared o en la internet <input type="checkbox"/> Prémiese por tu logro de cumplir con su objetivo. Asegúrese que el premio no sea comida. <input type="checkbox"/> Compita con un amigo a ver quién puede hacer el mayor número de minutos de actividad física. <input type="checkbox"/> Use aplicaciones para computadora y teléfono inteligente	