

Guía Para Ejercicio

F - Frecuencia: 5-6 días por semana

ejercicio normal sin stress...caminar,nadar, bicicleta.

Ejercicios para aumentar fuerza....peso..etc solamente 2 o 3 veces por semana

I - Intensidad..."Moderada"

Tan intenso como posible mientras tanto que uno todavía pueda hablar.

En una escala de 1-18...uno debe mantenerse alrededor de 6-8

T - Tiempo.....La meta es 150 -180 minutos por semana.

Uno debe comenzar a un ritmo lento y terminar a un ritmo lento.

Hay que extenderse o alargarse cada día **PARA TENER ÉXITO.**

Hay que identificar lo que son beneficios y estorbos

Mantenga un diario de ejercicio. Hay que tener un plan y plan alternativo para cada día.

