



Registro de Ejercicios Diarios



Fecha	Hora	Tiempo usado para ejercitar	Meta de ejercicio	Notas: anote cualquier síntoma que desarrolle al ejercitarse

Mantenga un registro diario de sus actividades físicas. En su próxima cita lleve este registro a su médico para que el/ella le diga si tiene que hacer cambios en el tiempo que dedica a sus ejercicios y/o en el tipo de actividades que realiza.