

### RAMÓN, 54 AÑOS



Ramón es abogado, está físicamente bien, aunque cada vez hace menos deporte ahora que sus hijos se han independizado. En la última revisión, el médico le ha dicho que tiene la tensión un poco alta.

Su hermano Jesús ha tenido un infarto de miocardio hace poco y ya está bien, pero Ramón quiere mejorar su estado físico y evitar sustos. Se ha apuntado a pádel con un amigo en el polideportivo de al lado de la oficina.



#### Actividad física moderada

Esfuerzo equivalente a caminar rápido o ir en bici a 16-19 km/h



#### Actividad física intensa

Esfuerzo equivalente a correr o ir en bici a 19-22 km/h

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	<p>* Pádel con un amigo 30 minutos 🕒</p> <p>🕒 30 min vigorosa 🏃</p>		<p>* Pádel con un amigo 30 minutos 🕒</p> <p>🕒 30 min vigorosa 🏃</p>			<p>* Paseo por el parque con su mujer 30 minutos 🕒</p> <p>🕒 30 min moderada 🚶</p>



**Recomendación semanal:** al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de vigorosa o combinación equivalente de ambas

**Total semanal de Ramón:** 60 minutos de actividad física vigorosa + 30 minutos de actividad física moderada

