



MARÍA, 42 AÑOS

María es madre de dos niños y trabaja en una oficina. Desde que nació Jaime comenzó a hacer algo de ejercicio para perder peso.

Desde entonces corre tres días a la semana, el fin de semana con Jaime. Además acude dos días a la semana al centro cultural del barrio para hacer yoga.



Actividad física moderada

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



Actividad física vigorosa

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	*Yoga 30 minutos		*Yoga 30 minutos			*Sale a correr con su hijo 30 minutos
*Sale a correr por la noche 30 minutos		*Sale a correr por la noche 30 minutos				
30 min vigorosa	30 min moderada	30 min vigorosa	30 min moderada			30 min vigorosa



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

Total semanal de María: 90 minutos de actividad física vigorosa + 60 minutos de actividad física moderada

