



### SERGIO, 33 AÑOS

Sergio es padre de una niña de 9 meses. Trabaja en una zona de la ciudad donde tiene que ir en coche ya que no es fácil acceder andando ni en bici.

Antes tenía tiempo para ir al gimnasio, pero ahora le está costando más sacar un hueco. Para adaptarse a sus nuevas circunstancias, siempre que puede, sale a pasear con su hija (en carro o con mochila), y un día del fin de semana se organiza para poder jugar al tenis con sus amigos.



**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
						*Juega al tenis con amigos 60 minutos ⌚
*Sale a pasear con su hija 30 minutos ⌚		*Sale a pasear con su hija 30 minutos ⌚		*Sale a pasear con su hija 30 minutos ⌚	*Sale a pasear con su hija 30 minutos ⌚	
⌚ 30 min moderada 🚶		⌚ 30 min moderada 🚶		⌚ 30 min moderada 🚶	⌚ 30 min moderada 🚶	⌚ 60 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 Sergio:** 120 minutos de actividad física moderada + 60 minutos de actividad física vigorosa

