



LUISA, 73 AÑOS

Luisa se ha quedado viuda hace dos años. Aunque sale a merendar y a dar el paseo entre semana con sus amigas, el fin de semana se siente un poco sola y quiere pasar más tiempo con gente.

Por primera vez, se ha informado de las actividades para todas las edades que organiza una ONG de su barrio y se ha apuntado a tai-chi.



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
* Paseo con sus amigas 20 minutos		* Paseo con sus amigas 20 minutos		* Paseo con sus amigas 20 minutos		* Limpieza de la casa 60 minutos
					* Tai -chi 40 minutos	
 20 min moderada 		 20 min moderada 		 20 min moderada 	 40 min moderada 	 60 min moderada



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

Total semanal de Luisa: 160 minutos de actividad física moderada

