



### SONIA, 21 AÑOS

Sonia ha estado muy ocupada con los exámenes, ha pasado muchas horas sentada y le duele la espalda.

Ha decidido ir en bici desde la residencia donde vive a la universidad y va a nadar a la piscina municipal el fin de semana.



**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
*Ir en bici a la universidad 10 minutos	*Ir en bici a la universidad 10 minutos	*Ir en bici a la universidad 10 minutos	*Ir en bici a la universidad 10 minutos	*Ir en bici a la universidad 10 minutos		
*Volver en bici de la universidad 10 minutos	*Volver en bici de la universidad 10 minutos	*Volver en bici de la universidad 10 minutos	*Volver en bici de la universidad 10 minutos	*Volver en bici de la universidad 10 minutos	*Natación 30 minutos	
 20 min moderada 	 20 min moderada 	 20 min moderada 	 20 min moderada 	 20 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 Sonia:** 30 minutos de actividad física vigorosa + 100 minutos de actividad física moderada

